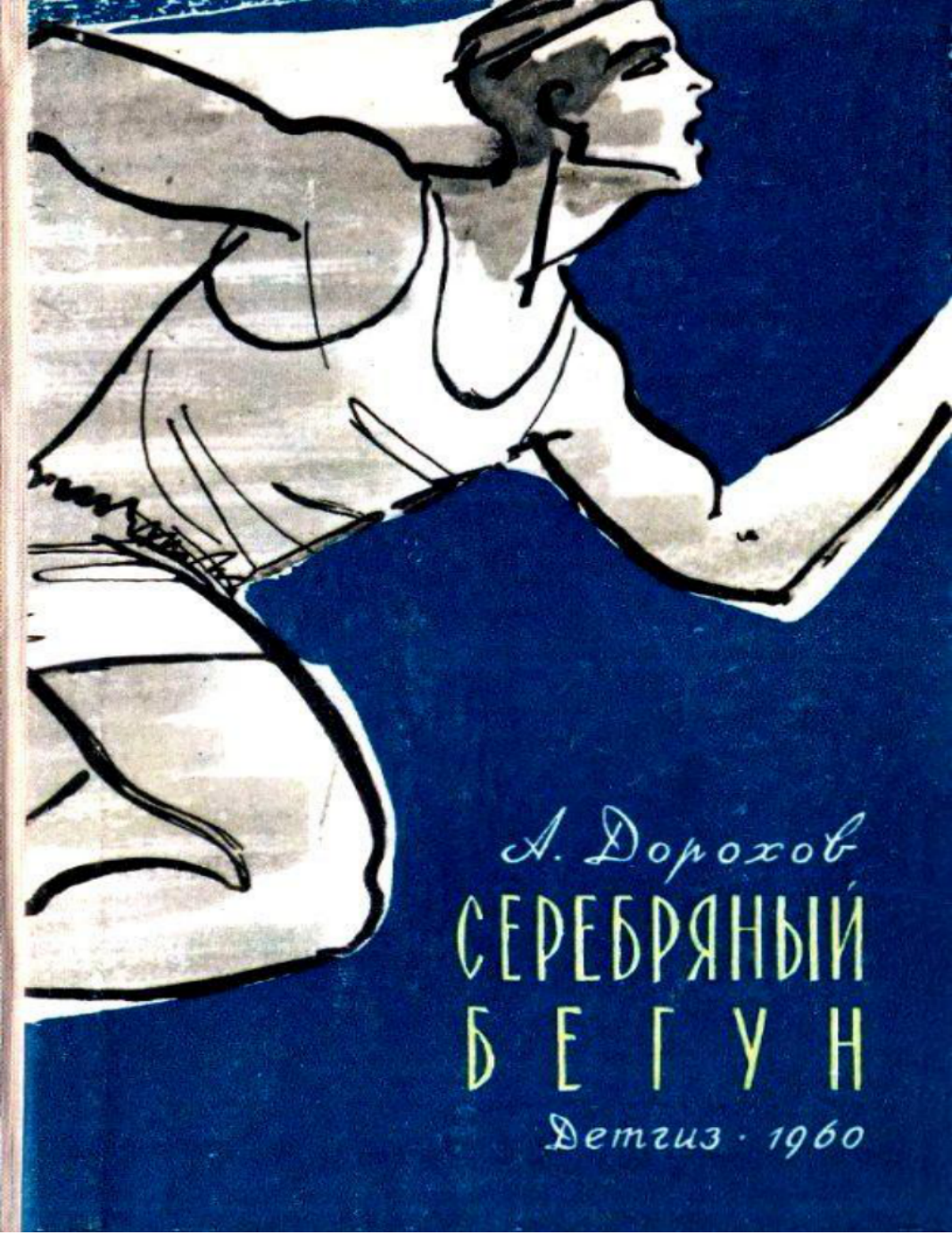


А. Дорохов

СЕРЕБРЯНЫЙ БЕГУН

Детгиз · 1960

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Знаешь ли ты, кто выдумал футбол, когда появились первые лыжи, может ли человек прыгнуть выше своей головы и поднять самого себя? Задумывался ли ты о том, сколько весит удар боксёра и почему разучилась ходить сороконожка? На все эти вопросы и ещё на 96 других ты получишь ответ, прочитав эту книгу.

Под редакцией Л. А. Кассиля.

Рисунки А. Елисеева и М. Скобелева.

- Алексей Алексеевич Дорохов
  -
  - «ГОВОРИТ МОСКВА!..»
  - ПЯТЬДЕСЯТ ЗЕМНЫХ ПОКЛОНОВ
  - СТАДИОН НА ЛЬДИНЕ
  - УРОК ЗДОРОВЬЯ
  - БАРОН МЮНХАУЗЕН И ВЛАДИМИР СТРОГОВ
  - СИЛЬНЫЕ РУКИ, БЫСТРЫЕ НОГИ
  - ПО ЗАВЕТУ СУВОРОВА
  - ОДИН ЗА ВСЕХ - ВСЕ ЗА ОДНОГО
  - У ПОДНОЖИЯ ОЛИМПА
  - ПЯТЬ ЦВЕТНЫХ КОЛЕЦ
  - В АЛЬПИЙСКИХ ГОРАХ
  - «БЫСТРЕЕ, ВЫШЕ, СИЛЬНЕЙ!»
  - ЧЕМПИОНКИ С КОСИЧКАМИ
  - НА СНЕЖНЫХ СКЛОНАХ
  - ДЛИННЫЕ ИЛИ КОРОТКИЕ?
  - НОГА В ЗАМКЕ
  - ОДЕЖДА ЛЫЖНИКА
  - ПО СНЕЖНЫМ ДОРОГАМ
  - С ВОСТОКА НА ЗАПАД
  - КОРОЛЬ ЛЫЖ
  - УМЕЕШЬ ЛИ ТЫ ПАДАТЬ?
  - НА ЛЫЖАХ ИЗ-ПОД ОБЛАКОВ
  - ЧЕЛОВЕК-ПЛАНЕР
  - ДЕРЕВЯННЫЕ БАШМАКИ
  - ПАМЯТНИК НА СТАДИОНЕ
  - ПО ЛЕДЯНЫМ ДОРОЖКАМ
  - «БЕГАШИ» И «СНЕГУРКИ»
  - МАЛЬЧИК, КОТОРЫЙ ПАДАЛ
  - СОВЕТЫ ВЕТЕРАНА
  - «СЛАВЯНСКОЕ ЧУДО»

- ЗАОБЛАЧНАЯ ФАБРИКА РЕКОРДОВ
- ЛЕД ПОД ИЮЛЬСКИМ СОЛНЦЕМ
- НЕПОВТОРИМАЯ ФИГУРА
- БАЛЕРИНЫ НА КОНЬКАХ
- «КОТ В САПОГАХ»
- НА ВОДЕ И ПОД ВОДОЙ
- ЛЕГКО ЛИ ЧЕЛОВЕКУ УТОНУТЬ?
- СОБАКА И ЛЯГУШКА
- ЧЕЛОВЕК ПОЛЗЕТ ПО ВОДЕ
- ДЕВУШКА, ОБОГНАВШАЯ МУЖЧИН
- ЛАСТОЧКА И СОЛДАТИК
- МОРСКИЕ ПЕШЕХОДЫ
- ДВЕСТИ КИЛОМЕТРОВ ВПЛАВЬ
- СЫН СТАЛИНГРАДА
- НАВСТРЕЧУ ВОЛНЕ
- ОТ КОРЫТА К ВЕРЕТЕНУ
- ПОЖАЛУЙТЕ В ЯЩИК!
- УМЕЕШЬ ЛИ ТЫ ГРЕСТИ?
- ТРУСЫ НА КОЖЕ И БАНКА С САЛОМ
- ЧТО МОЖЕТ НАДЕЛАТЬ КОМАР
- КАК МАЛЕНЬКИЕ ПОБЕДИЛИ БОЛЬШИХ
- ГОНКА, КОТОРАЯ ДЛИТСЯ СТО ТРИДЦАТЬ ЛЕТ
- ЧТО ТАКОЕ «ЭСКИМОТАЖ»?
- ДОСКА НА ВОЛНЕ
- БЫСТРЕЕ, ДАЛЬШЕ, ВЫШЕ
- ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ
- ЧТО ТАКОЕ КРОСС
- ЧЕМУ МОЖНО НАУЧИТЬСЯ У КЕНГУРУ
- «ЧЕРНАЯ ПУЛЯ»
- САМЫЕ БЫСТРОНОГИЕ В МИРЕ
- РЕКОРД ВТРОЕМ
- ВЕСТНИК ИЗ МАРАФОНА
- БИТВА ЗА РЕКОРД
- МОЖНО ЛИ ПРЫГНУТЬ ВЫШЕ ГОЛОВЫ
- ДВА, ЧЕТЫРЕ И ВОСЕМЬ
- ЖИВАЯ ТЕТИВА
- ЗА БЕЛЫЙ ФЛАЖОК!
- В ЗАЛЕ, НА ПОЛЕ И ДОМА
- ЗАЛ БЕЗ КРЫШИ
- ДЕСЯТЬ БАЛЛОВ
- О ГОЛУБЕ, КОТОРЫЙ НЕ УМЕЛ ХОДИТЬ
- ПАЛКА, ВЕРЕВКА И МЯЧИК
- КОВРИК ПЕРЕД КРОВАТЬЮ
- В БИТВАХ ЗА МЯЧ

- КОРОЛИ И ФУТБОЛИСТЫ
- ИГРА ИЛИ ДРАКА?
- КАК ИГРАЛИ АНГЛИЙСКИЕ ШКОЛЬНИКИ
- ШОТЛАНДСКАЯ ВЫДУМКА
- ПЯТЬ ПОЧЕМУ
- КОМАНДА ВЕДЕТ МЯЧ
- СТРЕМИТЕЛЬНОСТЬ, ДРУЖБА, ВОЛЯ К ПОБЕДЕ
- СОВЕТЫ МАСТЕРА
- ДАЛЬНИЕ И БЛИЗКИЕ РОДСТВЕННИКИ ФУТБОЛА
- МЯЧ НАД ГОЛОВОЙ
- ДАЛЬНИЕ ПУТИ
- А ТЫ УМЕЕШЬ ХОДИТЬ?
- НА КОЖАНОМ СЕДЛЕ
- КАК САМОКАТ ДОРОС ДО ВЕЛОСИПЕДА
- ВЕТЕРИНАР, ПОДКОВАВШИЙ СТАЛЬНОГО КОНЯ
- ПОЙМАННЫЙ ВЕТЕР
- ЧТО ТАКОЕ СТАКСЕЛЬ-ШКОТ?
- ВОСЬМИЛЕТНИЙ КАПИТАН
- ПО ЛЬДУ И СНЕГУ НА ПАРУСАХ
- БОИ НА ПОМОСТЕ
- ОДИННАДЦАТЬ СЕКУНД
- МАЛЬЧИК НА РИНГЕ
- В ТРУДЕ И ОБОРОНЕ
- ДРУЗЬЯ - ВРАГИ
- ДВА ОБЕДА И ВЯЗАНКА ДРОВ
- СКОЛЬКО Я ДОЛЖЕН ВЕСИТЬ?
- ЖИВОЙ СЧЕТЧИК
- ТАКИМ ДОЛЖЕН БЫТЬ И ТЫ!

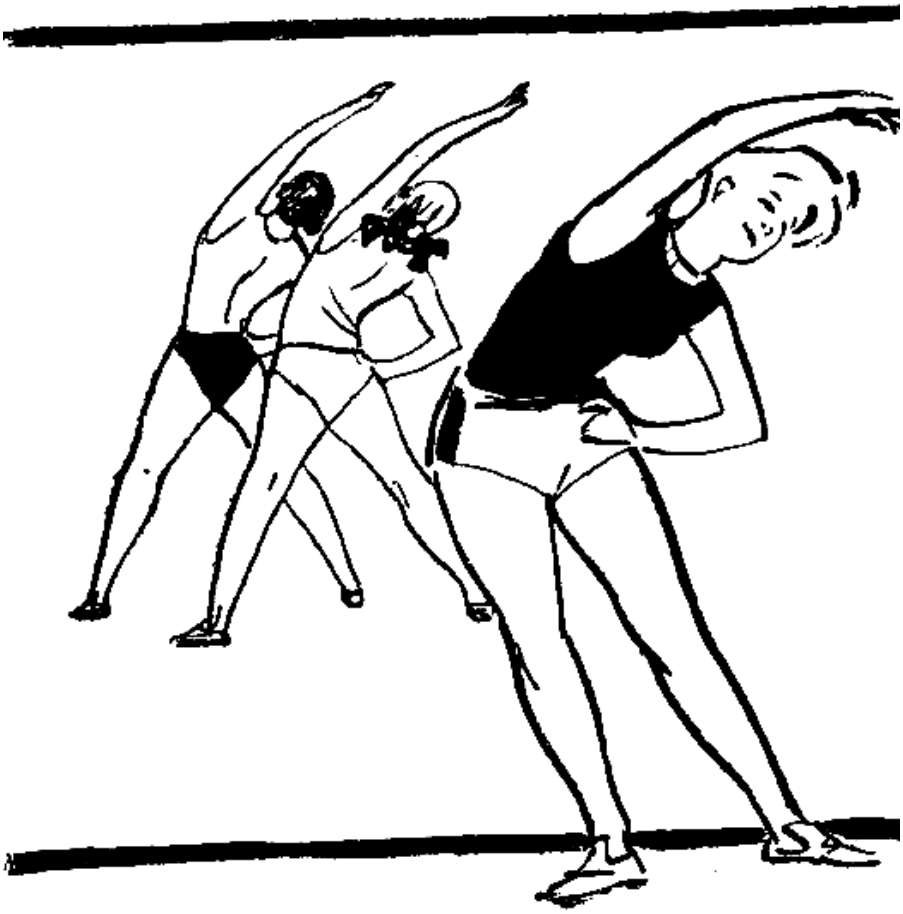
Алексей Алексеевич Дорохов

Серебряный бегун

А. Дорохов

СЕРЕБРЯНЫЙ БЕГУН

Государственное Издательство
Детской Литературы Министерства Просвещения
РСФСР · Москва · 1960



«ГОВОРИТ МОСКВА!..»

ДОКТОР БЕЗ ЛЕКАРСТВ

В Москве живёт человек. Каждый день он получает от ребят больше писем, чем мы с тобой получим за год. Писем приходит столько, что человеку пришлось взять себе помощницу, которая только тем и занята, что читает эти письма и отвечает на них.

На конвертах видны штемпеля разных городов. Вот письмо из Киева, вот - из Архангельска, вот - из Ленинграда, а вот - из Ростова.

О чём же пишут во всех этих письмах?

Мальчик из Киева рассказывает, что был слишком толстым и с трудом поднимался по лестнице даже на второй этаж. А сейчас похудел и легко взбегает на четвёртый.

Девочка из Архангельска сообщает, что была невозможно худой и слабой. А теперь прибавила в весе и чувствует себя вдвое сильней.

Мальчик из Ленинграда раньше непрестанно болел: то у него жар, то насморк, то кашель. А нынче он ходит по улице без кашне, спит с открытой форточкой и всё-таки не простужается.

А его товарищ из Ростова был таким раздражительным, что друзья боялись ему слово сказать. Чуть что, он начинал кричать или плакать. А теперь у него всегда весёлое и бодрое настроение, и он снова стал шутить и смеяться.

Ты, конечно, уже решил, что человек, получающий все эти письма, - знаменитый доктор. А пишут ему его пациенты.

На этот раз ты ошибся. Этот человек не доктор. Никого из этих ребят он не только не лечил, но даже никогда не видел. Но все они благодарны ему за то, что он научил их по утрам заниматься гимнастикой. Этот человек - Николай Лаврентьевич Гордеев, преподаватель физической культуры. Он проводит уроки утренней гимнастики по радио.

А утренняя гимнастика - это то удивительное средство, от которого толстые становятся стройными, слабые - сильными, неповоротливые - ловкими, болезненные - здоровыми, вялые - бодрыми.

Каждое утро, повсюду в свой час, над просторами нашей Родины раздаются громкие голоса инструкторов, проводящих зарядку по радио.

- Доброе утро, товарищи! Начинаем урок гимнастики…

Миллионы громкоговорителей повторяют эти слова. Нет такого города или посёлка, где бы к ним не прислушивались. Они звучат и на занесённой снегом зимовке на полярных островах, и в залитом утренним солнцем крымском санатории, в квартирах рабочих домов и в студенческих общежитиях, в будке железнодорожника на заброшенном в степи полустанке и в кубрике китобойного судна, бороздящего волны океана…

Интересно было бы взглянуть в этот момент сверху хотя бы на Москву.

Ты увидел бы, как в каждом доме, услышав знакомый бодрый голос, вскакивают с постелей разбуженные люди. Кто ещё слегка поёживается со сна, кто сладко потягивается, но все послушно повинуются голосу невидимого друга. Сотни тысяч людей в одно и то же мгновение распахивают окна, открывают форточки, становятся лицом к солнцу и начинают медленно разводить в стороны руки, глубоко вдыхая свежий утренний воздух.

- Ну, энергичнее! - слышится голос Николая Лаврентьевича. - Раз-два-три-четыре, раз-два-три-четыре, раз-два-три-четыре…

Казалось бы, как хорошо поспать ещё полчасика! Ведь утренний сон так крепок, а впереди - большой, трудный день. Стоит ли задавать себе лишнюю работу - сгибаться и разгибаться, разводить руки и приседать?

Стоит!

Утреннюю гимнастику недаром называют «зарядкой». Эти десять - пятнадцать минут заряжают человека энергией на целый день.

Ночью, пока мы спим, наше тело отдыхает. Его мышцы расслаблены, сердце, лёгкие работают вполсилы. Как же быстрее разбудить весь организм?

Для этого и существует зарядка. Эта короткая гимнастика заставляет нашу кровь живее побежать по сосудам, суставы - расправиться, мышцы - наполниться силой, лёгкие - сильнее вдыхать воздух. В человеке просыпается бодрость, появляется хорошее настроение, желание двигаться, работать.

Зарядка после сна нужна каждому живому существу. Посмотри, как просыпается собака или кошка. Они прежде всего потянутся всем телом - так, что хрустнут косточки; расправят сначала передние, потом задние лапы, выгнут спину. Инстинкт подсказывает животному, как надо поступать. Оно делает свою утреннюю гимнастику, хотя и не слушает радио.

А ребятам зарядка нужна в особенности. Ведь всю первую половину дня тебе придётся просидеть за партой, почти не двигаясь. Да и до школы-то многим всего два десятка шагов. Без зарядки тут не обойтись. Она разгонит остатки сна, даст немного

работы всему телу, и в школу ты прибежишь бодрым, весёлым, энергичным.

А чем лучше ты будешь чувствовать себя физически, тем легче тебе будет заниматься и тем успешнее пойдут у тебя занятия. Не случайно ещё две тысячи лет назад у древних римлян была поговорка: «В здоровом теле - здоровый дух».

И эта поговорка - очень правильная.

ПЯТЬДЕСЯТ ЗЕМНЫХ ПОКЛОНОВ

Небольшой деревянный дом, в котором прошло детство Владимира Ильича Ленина, стоял на высоком берегу реки Свияги. Летом маленький Володя Ульянов каждое утро сбегал по обрыву вниз и бросался в воду.

Он очень рано научился плавать и плавал не хуже старшего брата.

А зимой самым большим удовольствием для него было нестись на санках с крутого берега вниз так, что только снежная пыль взвивалась из-под полозьев. Любил он также ходить на лыжах, бегать на коньках. Тщательно приготовит заданные на завтра уроки, коньки под мышку - и на каток. Однажды он спустился на коньках с такой высокой ледяной горы, с которой и на салазках-то не всякий решался скатываться.

Когда царское правительство посадило Ленина в тёмную и сырую камеру тюрьмы, жандармы рассчитывали, что этим они сумеют подорвать здоровье великого революционера. Они надеялись, что в тюрьме Владимир Ильич ослабеет, потеряет бодрость, желание бороться, веру в победу.

Но Ленин вышел из тюрьмы таким же сильным, каким он в неё вошёл. Тюрьма не расшатала его здоровья. Бороться с тюрьмой Ленину помогала гимнастика.

Вот что писал он впоследствии своей матери:

«Я, по крайней мере, по своему опыту скажу, что с большим удовольствием и пользой занимался каждый день на сон грядущий гимнастикой. Разомнёшься, бывало, так, что согреешься даже в самые сильные холода, когда камера выстывала вся, и спишь после того куда лучше. Могу порекомендовать… и довольно удобный гимнастический приём (хотя и смехотворный) - 50 земных поклонов.

Я себе как раз такой урок назначал и не смущался тем, что надзиратель, подсматривая в окошечко, диву даётся, откуда это вдруг такая набожность в человеке, который ни разу не пожелал побывать в предварилкин-ской (тюремной. - А. Д.) церкви! Но только, чтобы не меньше 50 раз подряд и чтобы, не сгибая ног, доставать рукой каждый раз об пол…»

Всю свою жизнь Ленин очень много работал. Он трудился с раннего утра и до позднего вечера, а то и ночью. Товарищи удивлялись, откуда у него столько выносливости, почему никто не видит его утомлённым и усталым.

Ленин отвечал, что это происходит потому, что он умеет не только хорошо работать, но и хорошо отдыхать. А лучшим

отдыхом Ленин считал занятия спортом.

Охота, дальние прогулки в горы, катание на велосипеде летом, на лыжах и коньках зимой помогали ему восстанавливать свои силы. Но главное внимание Ленин уделял гимнастике.

«Не забывай, - писал Владимир Ильич из-за границы сестре, - ежедневной, обязательной гимнастики, заставляй себя проделать по нескольку десятков (без уступки!) всяческих движений! Это очень важно».

Особенно любил Ленин плавать. Он был замечательным пловцом. Живя в Швейцарии, Ленин до поздней осени купался в отчаянно холодных горных озёрах. В Сибири, в ссылке, Ленин всё лето плавал в реке, не пропуская ни дня, какая бы ни стояла погода.

Старый большевик В. Бонч-Бруевич, живший в июне 1917 года вместе с Лениным в Финляндии, на берегу озера Пёрки-Ярви, вспоминал впоследствии, как отлично плавал Владимир Ильич:

«Несколько раз я ходил с ним купаться, и так как он был замечательный пловец, то мне бывало жутко смотреть на него: уплывёт далеко-далеко, в огромное озеро, линия другого берега которого скрывалась в туманной дали, и там где-то ляжет на воде и качается на волнах… А я знал и предупреждал его, что в озере есть холодные течения, что оно вулканического происхождения и потому крайне глубоко, что в нём есть водовороты, омуты, что, наконец, в нём много тонет людей и что по всему этому надо быть осторожным и не отплывать далеко. Куда там!

- Тонут, говорите?.. - переспросит, бывало,'Владимир Ильич, аккуратненько раздеваясь.

- Да, тонут.. Вот ещё недавно…

- Ну, мы не потонем!..

- Холодные течения, говорите, - это неприятно… Ну, ничего, мы на солнышке погреемся…

- Глубоко?

- Чего уж глубже!

- Надо попробовать достать дно…

Я понял, что лучше ничего этого ему не рассказывать, так как он, как настоящий заядлый спортсмен, всё более и более каждый раз при этих рассказах начинает распаляться, приходить в задор.

Не успеешь оглянуться, как он уже бежит по отлогому береговому дну озера, потом сразу сверкнёт дельфином, руками вперёд бултых - и пропал… И нет, й нет его…

И вдруг там, далеко-далеко, неожиданно выскочит из воды…

И вдруг опять его нет! Ждёшь, ждёшь!.. Нет и нет!..

И опять ещё дальше уже плывёт, голова чуть виднеется, вот

лёг на спину, отдыхает, потом сразу перевернулся и зачесал саженками, да какими!.. Вот, видимо, решил домой. Быстро перевернулся на спину и еше быстрей, полным ходом… а кисти рук так и мелькают, как лопасти речного парохода..»

В Москве, в Музее В. И. Ленина, в одной из витрин хранится сломанная лыжа. Вот как она сюда попала.

Зимой 1921 года Ленин приехал в подмосковную деревню Баулино поохотиться.

Охотник он был азартный, а накануне ночью выпал пушистый свежий снег, на котором виден каждый след. В лес пошли на лыжах.

Охота была удачной. Владимир Ильич застрелил двух лисиц и двух зайцев-беляков.

Но по пути домой он не заметил занесённой снегом канавы, упал и сломал лыжу.

До деревни оставалось еше более трёх километров. Сопровождавший Ленина лесничий Рязанцев снял свои лыжи и подал их Ильичу.

- Вы, Владимир Ильич, человек городской, - сказал он. - Вам по такому глубокому снегу без лыж не дойти - устанете.

Но Ленин наотрез отказался.

- Я сломал, - ответил он, - я и должен идти пешком.

И он зашагал по целине, проваливаясь по колени в рыхлый снег.

Рязанцев подобрал сломанную Ильичем лыжу и впоследствии передал её в музей.

Даже в последние годы жизни, бывая на отдыхе, Ленин старался заняться каким-либо физическим трудом. Встанет спозаранку и расчистит дорожки от снега. А по вечерам напилит и наколет дров.

СТАДИОН НА ЛЬДИНЕ

Это было в Северном Ледовитом океане двадцать три года назад.

Советский ледокольный пароход «Георгий Седов» попал в окружение тяжёлых льдов.

Они преградили судну путь к берегу и понесли его с собой. Постепенно судно вмёрзло в ледяное поле и потеряло способность двигаться.

Восемьсот двенадцать дней продолжался этот ледяной плен. Но люди не покинули скованного льдом парохода. Пятнадцать отважных моряков, во главе с капитаном - комсомольцем Константином Бадигиным, почти три года держали бессменную вахту в суровых условиях Арктики.

Люди жили в холодных, промёрзших кубриках, на стенах которых выступал иней.

Охраняя судно, они работали на морозе, в темноте полярной ночи, порой по пояс в ледяной воде.

Сто пятьдесят три раза на пароход наступали ледяные горы, грозя размолоть его в щепки. И каждый раз седовцы мужественно отражали натиск стихии. Иной раз такие тревоги продолжались сутками. Судно было на волосок от гибели. Топорами и ломами седовцы прорубали дороги во льду и на руках переносили в безопасное место сотни пудов аварийного запаса продуктов и топлива.

В первое же утро ледяного плена судовой врач «Георгия Седова» Соболевский вызвал весь экипаж ледокола на палубу.

- Построиться на гимнастику! - скомандовал он.

И так повторялось каждый день. По утрам седовцы делали на свежем воздухе зарядку, несмотря на любой мороз. Иногда Соболевский заменял гимнастические упражнения таскaнием снега. Снег был нужен повару, чтобы превратить его в воду для питья.

Зимой, на занесённых снегом ледяных полях, седовцы проводили лыжные соревнования. В летние месяцы солнце растапливало снег, и на льду появлялись огромные озёра-полыньи. Тогда зимовщики надували резиновые лодки и устраивали гонки на этих неуклюжих судёнышках.

К концу второго года возле «Георгия Седова» вырос целый ледяной стадион.

Зимовщики оборудовали на своей льдине большой каток, волейбольную площадку, тир для стрельбы и яхт-клуб с байдарками и резиновыми лодками.

На своём стадионе седовцы проводили первые в истории спорта футбольные матчи на льду Полярного бассейна. Правда, вместо кожаных бутс на ногах игроков были тяжёлые валенки, а майки заменяли меховые куртки. Но мяч был настоящий, ворота тоже, и игра проходила по всем спортивным правилам. А ведь это - самое главное.

Много трудностей испытали за три года советские моряки. Но на Большую землю они вернулись такими же здоровыми и жизнерадостными, какими уходили три года назад в своё опасное плавание. Победить полярные ночи им помог спорт.

Сейчас в центре Арктики, у самого Северного полюса, на ледяных полях возвышаются мачты с алым советским флагом. Это работают советские научные станции. И на каждой вы увидите около палаток волейбольную площадку на льду. По примеру седовцев все наши зимовщики дружат со спортом.

УРОК ЗДОРОВЬЯ

Есть, однако, и такие ребята, которые никакой зарядки не признают. И не только зарядки. Они не считают большим грехом даже пропустить урок физической культуры.

И добро бы, это были какие-нибудь лентяи. Так нет, отличники!

В нашей квартире живёт один десятиклассник. Я всегда знаю, когда он проходит по коридору мимо моей закрытой двери: только он один волочит ноги, словно дряхлый старик.

А когда он читает книгу, на него жалко смотреть. Он не может просидеть не сгибаясь и десяти минут. Сперва подопрёт голову одной рукой, потом другой и наконец ляжет всей грудью на стол. Такая у него слабая спина. Ему ещё нет и восемнадцати лет, а сутулится он так, будто ему все шестьдесят.

Почему же он вырос таким хилым?

Только потому, что никогда не занимался спортом. В школе он тоже не признавал уроков физкультуры й под любым предлогом старался от них освободиться.

Ему, понятно, и в голову не пришло бы уйти с урока математики или географии. У меня, мол, сегодня вроде живот болит, и чихнул утром я три раза, и вообще как-то не по себе. Ведь география и математика - это же важное дело! Без них не обойдёшься. Пропустишь - себе же хуже сделаешь, всё равно придётся нагонять.

А физкультура! Разве это настоящий урок? Можно и без неё прекрасно прожить.

Бывают такие разговоры среди ребят? Конечно, бывают. Скрывать здесь нечего.

Скажешь, так глупо рассуждают только те чудаки, которые вообще презирают всякий спорт?

Ничего подобного. Это говорят иной раз самые нормальные ребята. На урок физкультуры они не пойдут, а в воскресенье продежурят полдня возле стадиона, чтобы попасть на решающую встречу «Динамо» - «Спартак». Разве может состояться без них такое выдающееся событие!

А как горячо они обсуждают результаты международных встреч по лёгкой атлетике, матчей бокса, соревнований на первенство мира по конькам либо лыжам! Тут они знатоки! Перечислят всех чемпионов, припомнят все секунды и очки.

И не догадываются эти ребята о том, что большинство прославленных мастеров спорта начинали свой путь именно с урока физкультуры, с самого обыкновенного школьного урока.

Этот урок не зря называют «уроком здоровья». На нём изучают самое нужное всякому спортсмену - азбуку движений.

В любом деле есть своя азбука. Нельзя научиться читать, не запомнив букв. Нельзя научиться играть на рояле или на трубе, не зная нот.

Точно так же не станешь ни хорошим лыжником, ни боксёром, ни атлетом, ни конькобежцем, не научившись приседать и прыгать, наклоняться и выпрямляться. Эти движения - азбука спорта.

Школьные уроки физкультуры для того и существуют, чтобы ребята изучили эту азбуку и научились лучше управлять своим телом - владеть руками и ногами, сгибаться и разгибаться, бегать и прыгать, правильно дышать.

Пока всему этому не научишься, любой спорт будет казаться тебе трудным. А научился - всё окажется простым и доступным.

БАРОН МЮНХАУЗЕН И ВЛАДИМИР СТРОГОВ

Ты, конечно, читал воспоминания барона Мюнхаузена о его необычайных приключениях. Помнишь такой его рассказ?

«Однажды я захотел перепрыгнуть верхом через болото, показавшееся мне с первого взгляда довольно узким. Но уже на половине прыжка я понял свою ошибку. Держась в воздухе, я круто повернул обратно к тому месту, откуда прыгнул, чтобы теперь получше разогнать лошадь.

Однако и второй прыжок вышел неудачным: мой конь не достиг противоположного берега и оборвался. Я очутился в болоте по самую шею.

Мне грозила неминуемая гибель. Но я догадался отчаянным усилием правой руки вытащить себя из трясины за косу парика.

При этом мои колени стиснули бока лошади, так что вместе с собой я поднял и её.

Она выпрыгнула на берёг, и мы оба благополучно спаслись от смерти».

Барон Мюнхаузен, по обыкновению, привирает. Такого случая быть не могло.

Но интересно всё-таки знать: хватило бы у человека сил поднять на воздух самого себя?

Ты с такой задачей, пожалуй, не справишься. Но спортсмены, занимающиеся тяжёлой атлетикой, способны и на более трудные вещи.

Чемпион СССР Владимир Стогов совсем не выглядит силачом. Роста он небольшого, а весит всего пятьдесят шесть килограммов. Но поднять он может в два с лишним раза больше - сто тридцать два с половиной килограмма! Мало того, что он одним рывком поднимает эту огромную тяжесть с земли, он ещё и держит её на вытянутых руках над головой.

Стогов мог бы поднять не только самого себя, но и двух таких людей, как он.

Силачей в нашей стране немало. Больше половины мировых рекордов по тяжёлой атлетике принадлежит Советскому Союзу.

Русские силачи давно уже завоевали мировую славу.

Много лет назад, в 1899 году, в итальянском городе Милане состоялась встреча лучших атлетов Европы. Из разных стран приехали знаменитые силачи.

Это были рослые, могучие люди с большими руками, вздутыми мышцами, бычьими шеями. Самые лёгкие из них

весили сто двадцать - сто сорок килограммов и поднимали примерно столько же - кто чуть больше, кто чуть меньше. Один за другим выходили они на помост и вскидывали над головой большую штангу, всё увеличивая число закреплённых на ней чугунных дисков.

Наконец на штанге было уже столько дисков, что она стала весить сто шестьдесят килограммов. Такой тяжёлый вес не решался поднять никто.

Судья объявил:

«Выступает представитель России Сергей Елисеев!»

На помост вышел худощавый, стройный юноша среднего роста. По сравнению со стоявшими возле помоста атлетами он казался подростком. Да ему и было-то всего двадцать два года.

Судья спросил:

«Какой вес вы намерены поднять?»

Елисеев на мгновение задумался:

«Поставьте сто шестьдесят один килограмм».

Судье показалось, что он ослышался

«Сколько?» - переспросил он.

«Сто шестьдесят один», - спокойно повторил Елисеев.

Судья пожал плечами и оглянулся. На лицах столпившихся у помоста чемпионов появились насмешливые улыбки, кто-то громко рассмеялся. Ведь только что отошли от штанги со ста шестьюдесятью килограммами, даже не пытаясь её поднять, сильнейшие атлеты Европы. Кто же начинает соревнование с веса, непосильного для противников? Видно, этот русский чего-то не понимает. Говорят, у них в России другая система мер.

«Вы знаете, что такое сто шестьдесят один килограмм? - снова спросил судья. - По-вашему, это больше десяти пудов!»

«Именно этот вес я и прошу поставить», - в третий раз невозмутимо сказал Елисеев.

Наклонившись над штангой, он обхватил пальцами стальной гриф, на мгновение задержал дыхание, а затем быстрым и упругим движением вскинул на грудь эту огромную тяжесть и поднял её над головой.

«Есть!» - восхищённо вырвалось у окружающих.

Зрители вскочили с мест. Крики удивления смешались с возгласами приветствий. Но аплодисменты ещё не затихли, как Елисеев повернулся к судье:

«А теперь поставьте сто шестьдесят один с половиной».

На этот раз судья уже не переспрашивал. Служитель быстро добавил новый вес, и Елисеев его поднял.

На этих соревнованиях Сергей Елисеев занял первое место и стал абсолютным чемпионом Европы.

Елисеев не родился силачом. Своей силой он был обязан настойчивой и упорной тренировке.

У многих народов есть сказка о том, как отец подарил сыну только что родившегося жеребёнка и велел каждый вечер брать его на плечи и проносить по деревне. Юноша выполнял приказ отца, не пропуская ни одного вечера и не замечая, что с каждым вечером жеребёнок становится чуть-чуть тяжелее. В конце концов жеребёнок вырос и стал конём, а юноша по-прежнему легко поднимал его на плечи.

Это, конечно, сказка. За такой короткий срок человек не может стать силачом.

Но один русский атлет, Пётр Крылов, благодаря длительной, многолетней тренировке добился такой силы и ловкости, что мог пронести по арене цирка лошадь, да ещё с сидящим на ней всадником.

А один из лучших атлетов Советской Армении, Серго Амбарцумян, однажды пронёс по стадиону двенадцать рослых мальчиков.

Это было на физкультурном параде. Амбарцумян вышел на дорожку стадиона с огромной штангой, которую он нёс на вытянутых руках. Когда он поравнялся с центральной трибуной, шары штанги раскрылись, и все увидели, что в шарах сидит целиком… детская футбольная команда и её судья!

Вот насколько может развить свои силы человек, занимаясь спортом!

СИЛЬНЫЕ РУКИ, БЫСТРЫЕ НОГИ

Найдётся, возможно, такой мальчик или девочка, которые мне возразят:

«А если я вовсе не собираюсь ставить рекорды? К чему мне тогда заниматься спортом? Он мне не нужен».

Нет, нужен!

Человеческий организм обладает одним удивительным свойством: работа ему полезна.

Если здорового человека уложить в постель и не давать ему двигаться, через месяц он так ослабеет, что не сможет и встать без посторонней помощи.

А от работы, от движения наше тело становится всё сильнее - мускулы крепнут и увеличиваются, кости делаются более прочными, суставы - более подвижными. Наше сердце привыкает биться сильнее и быстрей прогонять по сосудам кровь. Грудная клетка расширяется, и в лёгкие при каждом вздохе попадает больше свежего воздуха.

И главное - чем больше упражняешься, тем легче идёт работа.

Помнишь, как трудно было тебе выводить первые буквы, когда ты учился писать?

Пальцы не слушались, перо качалось, и даже простые палочки получались кривыми.

Но ты упорно упражнялся в письме каждый день, выводя строчку за строчкой. И вот строчки стали получаться всё прямее, буквы - ровнее. Постепенно твои пальцы развились и привыкли обращаться с пером. Теперь тебе смешно вспоминать, как это ты не умел написать правильно букву «а». Сейчас ты пишешь её не задумываясь.

Занимаясь спортом, ты развиваешь не только пальцы, а всё тело. Ты учишься хорошо владеть руками и ногами, бегать, прыгать, лазить, бросать, сохранять равновесие.

Какое расстояние можешь ты сейчас пробежать не запыхавшись? Думаю, метров сто - двести, не больше. А начав заниматься лёгкой атлетикой, ты вскоре станешь свободно пробегать и целый километр.

А сколько раз подряд можешь ты подтянуться на перекладине? От силы, три-четыре.

А в спортивном зале ты научишься подтягиваться десять - пятнадцать раз подряд.

Сейчас тебе не перепрыгнуть и через скамейку. А когда ты научишься правильно прыгать, ты станешь легко перепрыгивать и через изгородь.

В спортивном зале ты научишься лазить по шесту и по канату - в походе тебе будет нетрудно забраться на самое высокое дерево.

На уроках гимнастики ты будешь прыгать через кожаного «коня». Это поможет тебе научиться вскакивать и на живую лошадь.

Ты будешь учиться сохранять равновесие на узком бревне. Это умение очень тебе пригодится, когда пона-дрбится перебраться по тонким жёрдочкам через ручей или подняться по качающимся сходням на палубу парохода.

Ты будешь упражняться в ползании. Это поможет тебе стать отличным охотником: ты сумеешь быстро и неслышно подкрасться к цели.

Занимаясь спортом, ты постепенно станешь сильным, быстрым, ловким, выносливым. А таким должен быть каждый советский человек.

Попробуй сесть за руль мощного самосвала, везущего сорок тонн груза. Ты убедишься, что управлять этой могучей машиной может только тот, у кого сильные руки.

А стоять во время качки за штурвалом корабля? Для этого нужны крепкие ноги.

Водитель электровоза или машинист шагающего экскаватора сидит в удобном кожаном кресле и лишь передвигает рукоятки. Но, когда он выходит из кабины после смены, его слегка пошатывает. Управлять электровозом или экскаватором под силу только выносливому человеку.

И так в любом деле.

Что будет с больным, если у хирурга дрогнут во время операции ослабевшие пальцы?

Что скажут слушатели, если профессор прервёт лекцию, потому что он устал два часа подряд стоять за кафедрой?

Что произойдёт на электростанции, если утомлённый ночным дежурством диспетчер задремлет у пульта?

Словом, какую профессию ни возьми - слабый, изнеженный человек никогда не станет хорошим работником.

А знаешь ли ты, какой труд выпадет на твою долю?

Может быть, тебе суждено участвовать в дальних экспедициях, прокладывать новые пути в пустыне или тайге, зимовать на полярной станции, совершить полёт в Космос?

Может быть, ты поведёшь тяжёлый трактор по степной целине или будешь управлять самоходным комбайном?

Может быть, тебе доведётся взбираться по стальным фермам на вершины высотных зданий или пробивать тоннели глубоко под землёй?

Может быть, ты станешь варить сталь, добывать уголь, работать на сложном станке?

Может быть, ты сделаешься командиром реактивного самолёта или смелым бойном-пограничником?

Насколько легче будет тебе справляться со своими обязанностями, если ты с юности разовьёшь своё тело, закалишь волю!

Уж на что, казалось бы, тихое дело - шахматы. Два человека часами сидят над доской неподвижно и только думают. А вот чемпион мира Михаил Ботвинник считает, что ему спорт нужнее, чем кому бы то ни было. Каждое утро он делает зарядку, летом играет в теннис, зимой ходит на лыжах, бегает на коньках. Спортом он укрепляет свой организм.

А когда человек чувствует себя сильным и здоровым, он уверен в себе и готов к любой борьбе.

ПО ЗАВЕТУ СУВОРОВА

А уж военным людям без физкультуры не обойтись никак.

Солдат должен быть сильным, быстрым, выносливым, ловким. Иначе, какой же он солдат!

Великий русский полководец Александр Васильевич Суворов учил своих чудо-богатырей переплывать широкие реки, бегом взбираться на высокие насыпи, с оружием в руках прыгать через глубокие рвы. По утрам его солдаты обливались холодной водой и делали гимнастику. А на учениях - совершали дальние переходы через леса и болота.

Закалённые войска Суворова прославились подвигами, изумлявшими весь мир. Они взяли штурмом неприступную турецкую крепость Измаил. Они сумели пройти через непроходимые ущелья и взобраться на обледенелые кручи Альпийских гор. И не только взобраться сами, по и перенести на руках через заоблачные перевалы всю артиллерию. Эти войска были непобедимы, и ничто не чэгло их остановить.

Сам Суворов служил живым примером для своих солдат. Он не боялся никаких трудностей, никаких лишений.

В детстве Суворов был худеньким, слабым мальчиком. Но он твёрдо задумал стать полководцем. Для этого он решил прежде всего закалиться и укрепить волю.

«Куда же это Сашенька подевался?» - охала нянька.

А десятилетний Сашенька уже третий час стоял без шапки на крыльце под моросящим осенним дождём. Зимой он просыпался раньше всех, выбегал на улицу и умывался до пояса снегом. Летом купался каждое утро в любую погоду, а потом уходил в лес и бродил там до вечера, приучая себя терпеливо переносить голод и жажду. Спал он только на голых досках.

«Солдату не положено нежиться», - отвечал он на уговоры старших.

И Суворов добился своего. Из хилого мальчика он превратился в сильного, мужественного юношу и легко переносил самые тяжёлые походы.

Когда началась первая война с Наполеоном, Суворов был уже седым стариком. Но он, не колеблясь, сам повёл русские войска через Альпы.

В походе он с утра до ночи не слезал с коня, воодушевляя солдат своим примером.

Чёрный суконный плащ был единственной его защитой от пронизывающего ледяного ветра на горных перевалах, а ржаные сухари и вода ледников - единственной пищей.

Даже заболев, великий полководец не покинул своих солдат и довёл их до цети.

Закалившись в детстве и ведя жизнь простого солдата, Суворов сохранил выносливость до глубокой старости.

Примеру великого предка следуют его внучата: это самые закалённые наши ребята - юные суворовцы.

Погляди, как лихо шагают они по улице в морозный зимний день.

Ни шуб, ни валенок они не признают. Те же, что и летом, чёрные суконные шинели с красным кантом, те же лёгкие ботинки без калош.

Но как крепок их шаг, как ярко горит румянец на их щеках! Среди суворовцев не найдёшь ни одного, кто не занимался бы спортом.

А ты?

Разве не давал ты под красным знаменем торжественное обещание:

«К борьбе за дело Коммунистической партии Советского Союза всегда готов!»

Ты поклялся, что готов к борьбе. А чтобы бороться и побеждать, нужно быть сильным, ловким, быстрым, выносливым, смелым.

Таким делает человека физкультура.

ОДИН ЗА ВСЕХ - ВСЕ ЗА ОДНОГО

Существует таблица мировых рекордов.

В эту почётную таблицу вписывают имена тех, кто пробежал дистанцию быстрее всех бегунов мира, кто прыгнул выше или дальше всех, кто дальше всех бросил диск, метнул копьё, толкнул ядро, кто поднял самую большую тяжесть.

В этой таблице немало имён советских мастеров спорта, и с каждым годом появляются всё новые и новые.

Ни один мужчина в мире ещё не прыгал выше, чем ленинградец Юрий Степанов. Ни одна женщина за всю историю спорта не бросала диска дальше тбилиски Нины Думбадзе, не метала копья дальше литовской спортсменки Бируте Залагайтите, не толкала ядра дальше ленинградки Тамары Пресс.

Чтобы перечислить все мировые рекорды, принадлежащие советским спортсменам, пришлось бы занять несколько страниц.

В дни спортивных праздников золотые медали чемпионов мира можно увидеть на груди многих советских борцов, боксёров, гребцов, тяжелоатлетов, стрелков, конькобежцев, гимнастов, лыжников. Не раз побеждали сильнейших в мире противников и наши волейболисты, баскетболисты, футболисты.

Рассказы об их победах тоже заняли бы не одну страницу.

И в этом нет ничего удивительного.

Подумай, как велик Союз Советских Социалистических Республик, сколько талантливых и могучих народов он объединяет. Среди двухсот восьми миллионов советских людей не могут не найтись сильные и выносливые юноши, быстрые и ловкие девушки. А наше государство ие жалеет средств, чтобы помочь им развить свои способности.

Перед советской молодёжью широко открыты ворота стадионов, двери спортивных залов. Для неё приготовлены любые гимнастические снаряды, коньки и лыжи, мячи и диски, спортивные лодки и гоночные велосипеды. Лучшие тренеры готовы передать свои знания. Только занимайся!

Советским спортсменам не приходится думать о том, как они раздобудут себе дорогие спортивные принадлежности, на какие средства поедут за границу на соревнования. Обо всём этом заботится у нас государство.

Но передовые советские спортсмены сильны не только своим мастерством. Они сильны товарищеской спайкой, нерушимой дружбой.

Этой советской дружбы часто не могут понять зарубежные чемпионы.

Наша знаменитая бегунья на коньках Мария Исакова вспоминает в своей книжке один из таких случаев.

В норвежском городке Консберге разыгрывалось первенство мира по конькам. Исакова окончила свой забег, как всегда пробежав дистанцию быстрее противниц. Сняв коньки, она села на снежный валик около дорожки и превратилась в болельщицу.

Начался следующий забег, в котором участвовала другая участница советской команды. Та тоже бежала очень хорошо. Исакова поняла, что её подруга может показать ещё лучший результат, чем она, и стала её ободрять.

«Кричу, - рассказывает Исакова, - подсказываю время, аплодирую; словом, болею изо всех сил. И вдруг замечаю обращённые на меня недоумевающие взгляды норвежцев. Они не могут понять, как это я могу желать успеха своей спортивной сопернице.

Ко мне пробирается бывшая чемпионка мира, владелица фабрики, LLloy-Нильсен. Она что-то говорит, кивая на дорожку. Мне переводят:

- Перестаньте кричать! Зачем вы это делаете? Вы же помогаете сопернице побить ваше превосходное время!..

Ах, госпожа фабрикантша, госпожа фабрикантша! Ну как объяснить вам, что все наши спортсменки друг другу вовсе не соперницы, а помощники и товарищи! Подруга может побить моё время? Очень хорошо! Пусть побьёт… Только ведь не в вашу пользу, госпожа Нильсен, а в нашу! И я снова кричу:

- Нажми, дорогая! Прибавь!..»

И получилось, что на этом соревновании не только Мария Исакова в третий раз стала чемпионкой мира по бегу на коньках, но и все три первые места заняли советские бегуньи.

Когда лучшие советские спортсмены участвуют в международных состязаниях, они всегда помнят о своей великой Родине, о её славе. Они знают, что в эти минуты за ними стоит весь советский народ, спортивную честь которого они защищают.

И эта мысль удесятеряет их силы.

Во время соревнований по борьбе на первенство Европы советского борца Ивана Белова постигла неудача. В самом начале схватки он получил сильное повреждение ребра. Каждое движение причиняло ему теперь мучительную боль. А ведь ему надо было ещё выдерживать железные объятия противника, одного из лучших борцов Финляндии.

Но Белов не поднял руку, не ушёл с ковра. Он знал: его поражение изменит счёт очков и лишит советскую команду первого места. Он должен во что бы то ни стало добиться хотя бы ничьей!

И Белов продолжал бороться. Мысль о Родине заставляла его забывать о боли, вливала новые силы. И он победил.

У ПОДНОЖИЯ ОЛИМПА

На севере Греции, у подножия горы Олимп, расстилается широкая равнина.

Сейчас это пустынное песчаное поле, покрытое чахлым кустарником. Но две с половиной тысячи лет назад эта большая равнина каждые четыре года превращалась в огромный стадион. Здесь происходили спортивные соревнования, на которые собиралась вся Греция.

По имени горы Олимп эти соревнования назывались «олимпийскими играми».

Олимпийские игры были самым важным событием в жизни древних греков. К подножию Олимпа съезжались толпы зрителей из всех греческих государств. Соревнования продолжались в течение месяца, и на это время объявлялось перемирие в междоусобных войнах. В дни игр никто не имел права прибегать к оружию.

Олимпийские игры обычно проводились в августе, после сбора урожая. Но подготовка к ним начиналась задолго. Будущие участники игр подвергались различным испытаниям и давали торжественную клятву не пользоваться запрещёнными приёмами.

А будущие судьи целый месяц изучали правила, чтоб стать достойными своего высокого звания.

Первым состязанием бывал быстрый бег. Участники бежали вдоль дорожки стадиона до жертвенника Зевсу. Здесь, у подножия жертвенника, лежал лавровый венок, предназначенный победителю. Длина дорожки равнялась ста девяноста двум метрам.

Это расстояние по-гречески называется «стадий». Отсюда и пошло слово «стадион».

Вторым состязанием был бег на выносливость. Дистанция этого бега составляла четыре, шесть или двадцать километров. Иногда устраивали и более длинные пробеги. Однажды спартанец Федиппид пробежал за два дня двести двадцать километров! Это побольше, чем от Москвы до Калинина. Другой бегун, Эвхид, пробежал сто пятьдесят километров за одни сутки.

Третьим состязанием была борьба. Четвёртым - кулачный бой. Пятым - езда в колеснице, запряжённой четвёркой лошадей. Изображение такой колесницы - «квадриги» - возвышается над зданием Большого театра СССР в Москве.

В последний день олимпийских игр участники соревновались в «пятиборье». Каждый должен был показать своё мастерство в пяти видах спорта: хорошо ли он умеет бегать, прыгать в длину,

метать диск, бросать копьё и бороться. В заключение устраивался бег в тяжёлых воинских доспехах - медном панцире и шлеме, с щитом и копьём в руках.

Победитель на олимпийских играх становился самым знаменитым человеком во всей Греции. На его голову торжественно возлагали венок из масличных ветвей, срезанных золотым серпом в священной роще на Олимпе. В городе, где он родился, воздвигали его мраморную статую. Он навсегда освобождался от налогов, и его кормили за счёт государства. При его возвращении с игр в городской стене пробивали брешь, и он въезжал в город через эту брешь на четвёрке белых коней.

Самой большой мечтой каждого греческого мальчика было стать когда-нибудь победителем на олимпийских играх. Греческие школьники постоянно упражнялись в беге и прыжках, борьбе, бросании копья. Поэтому из них выходили прекрасные воины, способные защитить свою родину от врагов.

В одном из древних греческих государств - Спарте - существовал даже такой обычай. Раз в десять дней каждый спартанец был обязан показываться особым чиновникам, которые назывались «эфоры». Если при осмотре эфоры замечали, что на теле спартанца появились складки жира, они приказывали бить лентяя палками.

Спартанцы считали, что из жирного, изнеженного человека не выйдет хорошего воина или моряка и в минуту военной опасности он окажется бесполезным.

ПЯТЬ ЦВЕТНЫХ КОЛЕЦ

Давно уже не существует древних греческих государств. Умер даже язык, на котором говорили древние греки, - им пользуются лишь учёные.

Но обычай проводить каждые четыре года спортивные встречи между атлетами различных стран остался. В память об олимпийских играх древности эти международные спортивные встречи также называются олимпийскими играми, но только не греческими, а всемирными.

Каждые четыре года в одно из государств, выбранное по общему согласию, съезжаются лучшие спортсмены из всех стран мира. Здесь они проводят соревнования по всем видам спорта.

Кто самый быстрый? Кто самый сильный? Кто самый ловкий?

В эти дни стадионы того города, где идёт борьба, украшены яркими флагами десятков государств. А над флагами колышутся огромные белые знамёна, на которых изображены пять переплетённых между собой цветных колец - голубое, чёрное, жёлтое, зелёное и красное.

Эти кольца - эмблема всемирной олимпиады. Она призывает к миру и к дружбе народов.

Голубое кольцо - Европа, чёрное - Африка, жёлтое - Азия, зелёное - Австралия, красное - Америка. Как тесно сплетены эти кольца, так же крепка должна быть и дружба спортсменов всех пяти материков земного шара.

В 1952 году в столице Финляндии, городе Хельсинки, состоялись XV олимпийские игры. Впервые в соревнованиях приняла участие команда Советского Союза.

Для советских спортсменов это был серьёзный экзамен. Так ли они сильны, как об этом говорят? Смогут ли они противостоять сильнейшим мастерам других стран?

Испытания шли на глазах всего мира. И советские спортсмены выдержали их с честью.

По нескольку раз в день на высокой мачте самого большого стадиона Хельсинки медленно развёртывался алый флаг с серпом и молотом, над переполненными трибунами разносились величавые звуки советского гимна, и на пьедестал почёта поднимались юноша или девушка в синем тренировочном костюме с белыми буквами «СССР» на груди.

Это значило, что опять первое место в состязании занял советский спортсмен.

До того времени, в течение шестидесяти лет, наибольшее число первых мест на всемирных олимпиадах неизменно

завоёвывали спортсмены Соединённых Штатов Америки. Ни одно государство мира не могло выставить настолько сильной команды, чтобы она могла бы соперничать с американской.

Но на этот раз непобедимым американским спортсменам пришлось потесниться.

Спортивные газеты подсчитали, что советская команда набрала столько же очков, сколько и спортсмены Америки.

Но чья же всё-таки команда сильнейшая в мире?

Этот вопрос должна была решить следующая олимпиада.

В АЛЬПИЙСКИХ ГОРАХ

XVI олимпийские игры были назначены на ноябрь 1956 года. Местом летних соревнований была избрана бывшая столица Австралии город Мельбурн.

Соревнования по зимним видам спорта - лыжам, хоккею и конькам - решено было провести где-либо в Европе. Для этого выбрали небольшой итальянский городок - Кортино д'Ампеццо, лежащий высоко в Альпийских горах.

В конце января 1956 года сюда съехались самые прославленные, самые знаменитые конькобежцы и лыжники из всех стран мира.

Тихий курортный городок преобразился. Тысячи разноцветных флагов украсили здания, улицы заполнили нарядные автомобили с номерными знаками всех европейских государств, толпы туристов высыпали из каждого приходящего поезда. Всем хотелось увидеть встречи лучших спортсменов мира.

Особенный интерес вызывала советская команда. У всех в памяти был предыдущий розыгрыш первенства мира по конькам, происходивший три года назад в японском городе Саппоро. Тогда советские скороходы оказались самыми быстрыми в мире. Они победили своих противников на всех без исключения дистанциях и завоевали все призы, не уступив ни одного.

Чемпионом мира по бегу на коньках стал тогда ленинградский комсомолец Борис Шилков. Второе и третье место заняли также представители Советского Союза. Это был первый случай в истории бега на коньках, когда все три первых места на международном соревновании завоевали спортсмены одной страны.

Как-то сложится борьба за первенство на этот раз?

Специально для олимпиады был построен нарядный белый стадион. Его ледяное поле блестело как зеркало. Уже несколько дней никому не разрешалось на него ступить.

А лучшие мастера льда всё продолжали заливать его прозрачной горной водой.

Сейчас оно было готово и ожидало участников первого хоккейного матча.

Под флагами тридцати двух государств, участвовавших в соревнованиях, на льду выстроились фанфаристы в пышных средневековых костюмах. Раздались звуки олимпийского марша, и на расстеленный через всё ледяное поле ковёр вышли команды. Прогремел орудийный залп, в воздух взвились разноцветные ракеты. Над стадионом поднялся белый флаг с пятью кольцами.

Президент Италии объявил всемирную зимнюю олимпиаду 1956 года открытой.

Соревнования по скоростному бегу на коньках продолжались несколько дней. На ледяную дорожку выходили лучшие конькобежцы Норвегии, Финляндии, Швейцарии, Швеции, люди, прославленные многими победами, обладатели мировых рекордов. Сотни репортёров передавали по радио во все страны сообщения о результатах каждого забега. За тысячи километров от Кортино д'Ампеццо болельщики держали пари: кто же окажется победителем? Кто самый быстрый из всех конькобежцев мира?

Победителями оказались советские скороходы.

Евгений Гришин был первым на дистанции в пятьсот метров. И не только первым. В этот день он установил новый мировой рекорд.

Борис Шилков опередил всех своих противников на дистанции в пять тысяч метров. И снова мировой рекорд был побит.

И, наконец, дистанция в тысячу пятьсот метров. И здесь первое место заняли советские конькобежцы Евгений Гришин и Юрий Михайлов. Оба они показали одинаковое время и попутно также установили новый мировой рекорд.

Только на последней самой длинной дистанции, в десять тысяч метров, победителями оказались швед Эрихс-сон и норвежец Юханнессен.

На первое место вышли и советские хоккеисты.

Чемпионка СССР Любовь Козырева, на трудной дистанции в десять километров, опередила лучших лыжниц Финляндии и Швеции и завоевала первенство мира.

Но впереди оставалась спортивная битва в Мельбурне. Что-то покажет она?

«БЫСТРЕЕ, ВЫШЕ, СИЛЬНЕЙ!»

Открытие XVI олимпийских игр было назначено на 22 ноября 1956 года.

Но уже за месяц до этого дня на аэродромах и в портах Австралии царило необычайное оживление. Из кабин самолётов, по сходням пароходов спускались стройные, мускулистые юноши, гибкие, энергичные девушки, в которых без труда можно было узнать спортсменов. В Австралию съезжалась самая быстрая, самая ловкая, самая сильная, самая выносливая молодёжь всех народов земли.

В Мельбурн приехало почти пять тысяч спортсменов. Шестьдесят восемь государств прислали сюда своих лучших мастеров спорта.

Начала их борьбы с нетерпением ждали толпы зрителей, также съехавшихся из всех стран мира. Очереди за билетами на наиболее интересные соревнования вытягивались на несколько километров. Люди приходили со складными креслами и кроватями и спали здесь же, у касс, в ожидании продажи билетов.

В день открытия олимпиады самый большой стадион Мельбурна, вмещающий сто десять тысяч человек, был переполнен до предела. Даже проходы и лестницы были заняты людьми, сидевшими прямо на ступеньках. Сотни корреспондентов раскрыли свои блокноты, приготовили фотоаппараты. Заняли свои места кинооператоры, дикторы придвинули поближе микрофоны, объективы телевизионных камер нацелились на спортивную арену.

Прогремел пушечный салют, и на дорожку стадиона выбежал юноша с горящим факелом в руке. Это был один из лучших бегунов Австралии - Кларк. В его факеле пылал священный олимпийский огонь.

Этот огонь зажгло двадцатью днями раньше в Греции само солнце. У подножия горы Олимп, на том месте, где две с половиной тысячи лет назад происходила первая олимпиада, на развалинах древнего стадиона был воздвигнут костёр. Молодая гречанка в белоснежном хитоне при помощи увеличительного стекла направила солнечные лучи на сухие ветви. А когда костёр вспыхнул, её подруги заключили огонь в глиняный горшок, перенесли его в долину реки Алфей и там зажгли от него красивый светильник.

Тридцать пять греческих бегунов, сменяя друг друга, несли священный огонь по дорогам Греции до Афин. Там этим огнём была зажжена старинная шахтёрская лампа, и самолёт понёс

трепещущий огонёк через моря и океаны.

В австралийском аэропорте от этого огонька был зажжён олимпийский факел с изображением пяти переплетённых колец. Этот факел понесли по дорогам Австралии лучшие атлеты страны.

Днём и ночью бежали они, бережно передавая из рук в руки драгоценный огонь. За четырнадцать дней и ночей две тысячи семьсот бегунов пробежали по очереди почти четыре с половиной тысячи километров. Такого длинного пробега не бывало ещё во всей истории спорта.

Последним факел принял Кларк. Обежав дорожку стадиона, он поднялся на возвышение и зажёг в мраморной чаше пламя олимпиады. Этому пламени предстояло теперь гореть, не угасая, все дни, пока будут идти соревнования.

А затем раздались звуки олимпийского гимна, и на зелёное поле стадиона вышли шестьдесят восемь рослых загорелых юношей. В их руках были национальные флаги государств, приславших на олимпиаду свои команды. Шёлковые полотнища всех цветов радуги раздувались на ветру, а под ними спортсмены давали торжественную клятву мира и дружбы:

«Мы клянёмся участвовать в олимпийских играх, честно соревнуясь между собой, уважая правила, желая благородно состязаться во славу спорта, во имя чести нашей страны».

Взлетели к небу тысячи белых голубей, и XVI Всемирная олимпиада началась…

Пятнадцать дней горел в мраморной чаше олимпийский огонь. Пятнадцать дней шла упорная борьба за первенство.

На покрытых изумрудной травой спортивных полях, в залитых светом гимнастических залах, на утрамбованных беговых дорожках стадионов, в прозрачной голубоватой воде плавательных бассейнов, па тихих озёрах и на отлогих, покрытых вереском холмах в окрестностях Мельбурна с раннего утра и до позднего вечера развёртывались горячие схватки. Бегуны и пловцы, прыгуны и метатели, гребцы и яхтсмены, боксёры и борцы, стрелки и фехтовальщики, футболисты и гиревики, велосипедисты и конники, баскетболисты и гимнасты многих стран мерились силами.

Кто лучший? Кто сильнейший?

Сначала спортивное счастье было не на стороне советских спортсменов. Несколько наших мастеров, в победе которых мы были совершенно уверены, выступили неудачно.

То ли они слишком волновались, то ли нм просто не везло, но за ними остались лишь вторые и третьи места. Да к тому же в первые дни олимпиады большинство соревнований проводилось

по таким видам спорта, где мы ещё не добились больших успехов.

А команда США, что ни день, забирала всё больше и больше золотых медалей. Через десять дней после начала олимпиады, по подсчётам журналистов, мы отстали от американцев на сто очков.

И только блестящие победы лучшего советского бегуна на длинные дистанции Владимира Куца говорили о том, что советские спортсмены даже в лёгкой атлетике, где всегда первенствовали американцы, необязательно им уступают.

В забеге на десять тысяч метров участвовали двадцать три лучших бегуна мира. Но недаром Владимиру Куцу принадлежал мировой рекорд на этой дистанции. Он сразу вырвался вперёд, оторвался от плотной кучки остальных бегунов и так и дошёл до финиша, не дав никому себя обогнать.

В забеге на пять тысяч метров Куц снова вышел вперёд. Но на этот раз его тотчас догнал высокий, худощавый бегун. Это был англичанин Гордон Пири, лишь несколько месяцев назад установивший мировой рекорд в этом виде бега. Он бежал, почти касаясь спины Куца, едва не наступая ему на пятки, но не пытаясь его обойти.

Куцу была уже знакома эта хитрая тактика английских бегунов. То замедляя, то ускоряя бег, он утомлял бегущего за ним противника. А когда бегуны начали последний круг, вдруг рванулся вперёд с такой необычайной быстротой, что Пири сразу отстал и уже не мог его догнать до самого финиша.

На трибунах олимпийского стадиона творилось нечто невообразимое. Зрители вскочили с мест, аплодировали, кричали. Никому ещё не приходилось видеть, чтобы, пробежав почти пять километров, человек мог мчаться вперёд с такой быстротой и лёгкостью.

Под оглушительные крики стотысячной толпы Куц сорвал ленточку финиша. Все его противники остались далеко позади. Это была блестящая победа советского спортсмена.

А затем наступил день, в течение которого советская команда завоевала сразу двенадцать золотых медалей! Да ещё вдобавок четыре серебряных и шесть бронзовых.

Это вступили в борьбу наши основные силы. Теперь советская команда с каждым днём догоняла американскую. Вскоре она её обогнала, вышла вперёд и продолжала идти первой до самого последнего дня соревнований…

На ободке олимпийской медали чемпиона вытиснена надпись: «Быстрее, выше, сильней!»

Девяносто восемь таких медалей - тридцать семь золотых, двадцать девять серебряных и тридцать две бронзовых - привезли на Родину советские спортсмены.

Лариса Латынина и Виктор Чукарин стали чемпионами мира по гимнастике, Инесса Яунземе - по метанию копья, Тамара Тышкевич - по толканию ядра, Леонид Спирин - по спортивной ходьбе, Вячеслав Иванов - по гребле на одиночке. Много побед одержали наши борцы, боксёры, штангисты, стрелки. Победили всех своих противников и наши футболисты.

Впервые в истории олимпийских игр команда Америки оказалась на втором месте. По подсчётам журналистов она набрала меньше пятисот очков.

Советские спортсмены набрали шестьсот двадцать четыре с половиной очка. Мировое первенство осталось за Советским Союзом!

ЧЕМПИОНКИ С КОСИЧКАМИ

Однажды я был на соревнованиях по акробатике. На помост, покрытый ковром, вышла стройная загорелая девочка с туго заплетёнными косичками.

Диктор объявил:

«Выступает мастер спорта Нина Никифорова…»

А этому мастеру спорта было тогда всего… тринадцать лет, и в её спортивном чемоданчике, рядом с гимнастическим костюмом и тапочками, лежал учебник геометрии. Ученица пятого класса средней школы небольшого подмосковного городка Яхромы, Нина Никифорова заняла второе место на всесоюзных соревнованиях по акробатике и одновременно выполнила нормативы, установленные для получения почётного звания мастера спорта.

Чем раньше начать заниматься тем или иным видом спорта, тем быстрее можно добиться успеха.

На зимней олимпиаде 1956 года первенство в прыжках на лыжах успешно оспаривал норвежец ˆагнар Улланд.

Рагнару Улланду перед олимпиадой исполнилось семнадцать лет. Но он считал себя старым спортсменом. И, пожалуй, был прав. Потому что он хорошо ходил на лыжах уже с трёх лет, а восьми лет впервые участвовал в соревнованиях наравне со взрослыми и прыгал с трамплина почти на сорок метров!..

Уж на что сложный вид спорта - фехтование на рапирах, а недавняя чемпионка мира по этому виду спорта венгерка Лидия Домолка в первый раз взяла в руки своё острое оружие, когда ей только что минуло двенадцать лет.

Впрочем, почти все лучшие спортсмены СССР также начали всерьёз заниматься спортом ещё на школьной скамье. А многие из них уже в юношеские годы носили почётную алую майку чемпиона.

Особенно рано можно добиться успехов в плавании.

Ученице шестого класса 460-й школы Таганского района Москвы Юле Кочетковой было четырнадцать лет, когда она в первый раз пришла в плавательный бассейн. А через год она опередила всех пловчих Советского Союза и стала чемпионкой СССР.

В 1958 году, в соревнованиях на первенство СССР по плаванию, двенадцатилетняя московская школьница Галя Грачёва вышла победительницей в заплыве на сто метров для девушек. А её подруга, ленинградская школьница Лариса Викторова, которой только что асполнилось четырнадцать лет, участвовала в заплыве ля взрослых и пришла к финишу одновременно с чемпионкой

СССР Камаевой, установив новый всесоюзный рекорд.

Одна из лучших советских пловчих, эстонка Ульми Воог свой первый рекорд установила также ещё в школьные годы.

Ученик девятого класса одной из тбилисских школ, Боря Никитин был участником XVI Всемирной олимпиады и завоевал бронзовую медаль в соревнованиях по плаванию.

Но и в других видах спорта почётную победу нередко одерживают школьники.

Косте Кудряшову не было полных семнадцати лет, когда он впервые установил всесоюзный рекорд по прыжкам на лыжах и выиграл первенство страны. Столько же лет было и Николаю Озерову, когда он в первый раз выиграл первенство Москвы по теннису.

Толя Булаков стал чемпионом Москвы по боксу в шестнадцать лет. А Нина Коссова в том же возрасте завоевала звание чемпионки СССР по прыжкам в высоту.

Видишь, как тебе надо торопиться!

Если ты хочешь когда-нибудь стать участником Всемирной олимпиады или сделаться чемпионом СССР, принимайся за дело не откладывая. Чем раньше ты начнёшь, тем быстрее добьёшься успеха.

Для начала запишись в одну из школьных секций - это будет твой первый шаг к мастерству.

А дальше смотри - какой вид спорта тебе придётся больше по душе: лёгкая атлетика, плавание, лыжи, коньки, велосипед, гребля, футбол…

Что бы ты ни выбрал, ты всегда найдёшь, где заниматься, у кого учиться. В любом спортивном обществе есть детские команды по разным видам спорта.

В большинстве городов есть и специальные детские спортивные школы, где с ребятами занимаются заслуженные мастера спорта и лучшие тренеры. Такие школы есть в Москве и Ленинграде, в Киеве и Тбилиси, в Минске и Ташкенте, в Горьком, Львове, Свердловске, Днепропетровске, Туле… Всего в Советском Союзе больше тысячи детских спортивных школ. В них учится двести сорок тысяч мальчиков и девочек.

Вот какая у нас большая армия юных спортсменов!

Во многих городах построены особые стадионы только для ребят - стадионы юных пионеров. А ученики ремесленных училищ организовали даже своё самостоятельное спортивное общество - «Трудовые резервы» - и выступают на соревнованиях под своим собственным голубым знаменем с изображением шестерёнки.

Не подумай, однако, что так уж просто сделаться чемпионом мира или даже просто знаменитым спортсменом. Одной только

воли, упорства, терпения здесь недостаточно. Нужно ещё обладать от природы выдающимися способностями, важными именно в данном виде спорта. Необходимы и превосходные физические данные, заложенные в человеке также от природы. Если, скажем, твой рост меньше метра семидесяти сантиметров, тебе никогда не доведётся играть в сборной страны по баскетболу.

Но ты можешь и должен вырасти сильным, крепким, выносливым и мужественным. Может быть, и не совсем таким, как наши лучшие спортсмены, но похожим на них.

Ведь тебе суждено стать участником самого великого дела в истории человечества: ты будешь одним из строителей коммунизма!

Центральный Комитет Коммунистической партии Советского Союза поставил перед школьниками и пионерами задачу: вырасти всесторонне развитыми, бодрыми и жизнерадостными людьми, готовыми к творческому труду и к защите Отчизны.

Только занимаясь спортом, сможешь ты стать таким, каким хочет видеть тебя Родина.

НА СНЕЖНЫХ СКЛОНАХ

ДОЩЕЧКИ-СНЕГОХОДЫ

В вагоне было тесно и шумно. Кто весело перекликался с друзьями, кто со смехом вспоминал приключения последнего похода, кто подшучивал над новичком, тонувшим в валенках непомерной величины. И повсюду - на полках и в проходах - лежали и стояли лыжи всех сортов и размеров.

Потому что было раннее утро выходного дня, а поезд шёл в Опалиху - излюбленное место лыжных вылазок москвичей.

Сидевшая у окна старуха молочница долго молчала, неодобрительно поглядывая на расшумевшуюся молодёжь. И, лишь сходя на маленькой, затерявшейся среди заснеженных холмов станции, насмешливо заметила, ни к кому не обращаясь:

- Вот уж чего не понимаю так не понимаю! Нет того, чтобы в праздник поваляться, отдохнуть! А они привяжут к ногам доски, да и таскают их до вечера по лесу!

Но соседи только улыбнулись её ворчанию. Хорошо ей, когда она всю зиму проводит здесь, среди покрытых снегом сосен и елей, с утра до вечера дышит чудесным морозным воздухом, пахнущим хвоей! А нам только в воскресенье и удаётся вырваться за город.

Тот, кто не бывал в хороший зимний день в лесу, и не представляет себе, что это за удовольствие!

Где-то далеко остался город с его низким задымлённым небом. Выскакиваешь из вагона - и сразу хочется дышать всей грудью: таким свежим, вкусным, необыкновенно чистым кажется воздух.

С утра небо было хмурым, а сейчас тучи разошлись, и в его голубом просторе ни облачка. Солнце светит ослепительно ярко, снег сверкает и переливается миллионами искр. С непривычки даже больно глазам.

Скорее, скорее в путь!

Проложенная кем-то узкая лыжня ведёт к опушке. Ещё несколько шагов - и ты в лесу.

Какая необычайная здесь тишина! Слышно, как хрустнет неподалёку ветка, задетая птицей, и тихо упадут вниз белые, как вата, снежные хлопья. Маленькие ёлки совсем укрылись в снегу, и только зелёные кончики верхушек торчат наружу. На широких лапах сосен лежат плотные снеговые шапки; под их тяжестью

деревья стоят не шелохнувшись, словно сказочные красавицы.

Долго пробираешься по лесным заснеженным тропинкам, а потом выберешься на открытое место, оглянешься вокруг, и дух захватит от простора.

Во все стороны, куда достигает взгляд, расстилаются белые, сверкающие снежные поля, стоят тёмные громады лесов, в прогалинах лежат глубокие синие тени.

Пустишься с горы вниз - ветер свистит в ушах, дыхание спирает, снежная пыль бьёт в лицо. Сердце замирает от нарастающей быстроты, а на душе радостно. Тут только не зевай, не то мигом зароешься с головой в сугроб.

Славно зимой в лесу! Но без лыж, которые так насмешливо назвала досками старуха молочница, здесь не сделаешь и шага. Повсюду лежит пушистый, рыхлый снег, иной раз в полтора-два метра глубиной. Стоит сойти с дороги, как сразу провалишься по пояс и завязнешь. А с этими чудесными дощечками не страшен любой снегопад.

Недаром в сенях любого крестьянского дома в Финляндии или Норвегии всегда найдёшь несколько пар лыж. Жители тамошних деревень зимой без лыж и из дому не выходят.

В северных районах Скандинавии зимой выпадает столько снега, что заносит все тропинки. А тому, кто на лыжах, тропинок не нужно. Снег для него - лучшая дорога.

Поэтому на севере все, от маленьких ребят до стариков, умеют ходить на лыжах.

Школьники бегут на лыжах в школу, а старая бабушка плетётся на лыжах в соседнее село за солью. Нужны лыжи лесорубу, не обойдётся без них и охотник.

Человек, хорошо бегающий на лыжах, может догнать зимой любого зверя. Охотники северных народов, ненцы и саами, способны бежать на лыжах с утра до вечера, не чувствуя усталости. На своих коротких лыжах они загоняют не только лосей, но даже волков и лисиц. Они гонятся за зверем до тех пор, пока тот не выбьется из сил и не остановится. Бегают охотники без палок, чтобы руки были свободны и могли держать ружьё.

ДЛИННЫЕ ИЛИ КОРОТКИЕ?

Почти каждый человек хоть раз в жизни становился на лыжи, но далеко не каждый сделался лыжником.

Многие ребята решают провести выходной день на воздухе. Они приезжают на лыжную базу, берут первые попавшиеся лыжи, кое-как прицепляют их к ногам и отправляются на прогулку.

Спросишь потом такого путешественника: понравилось ли ему в зимнем лесу? И слышишь обиженный ответ:

«Не понимаю, что хорошего находят в этих снегоходах! Намучился, вспотел, еле до базы обратно добрался. Странное удовольствие!»

Так, значит, старуха молочница была права?

Спроси об этом у любого лыжника. Он над тобой посмеётся.

Дело в том, что ходить на лыжах надо умеючи. Чтобы лыжная прогулка была весёлой и приятной, надо к ней хорошо подготовиться: правильно одеться, с толком подобрать и снарядить лыжи, научиться ими пользоваться.

Лыжи бывают разные.

На длинных, узких лыжах, которые называются беговыми, можно очень быстро бегать по накатанной лыжне, по твёрдому насту или по ровной снежной дороге. Но зато в лесу и на горах такие лыжи неудобны. В глубоком, рыхлом снегу они будут проваливаться, в лесу - задевать концами за деревья. На них трудно подыматься в гору и невозможно поворачивать на быстром ходу.

Те, кто любит бродить без дорог по лесу и кататься с гор, выбирают себе горные лыжи. Эти лыжи короче и шире беговых и сделаны из более прочного и гибкого дерева. Их носы больше загнуты кверху, чтобы они не зарывались в сугробы. Иногда по краям в эти лыжи вставлены металлические пластинки-подрезы; они позволяют делать крутые повороты. Но горные лыжи тяжелее беговых.

Бывают ещё прыжковые лыжи - очень широкие, очень тяжёлые, особенно прочные, с тремя желобами снизу вместо одного. На таких лыжах далеко не уйдёшь - на них только прыгают с трамплинов.

В горах Кавказа охотники пользуются самодельными «охотничьими» лыжами. Эти лыжи похожи на большие теннисные ракетки. Овальная рама затянута крест-накрест кожаными ремнями. На таких лыжах быстро бегать нельзя, да в лесу это и не нужно.

Но на них очень удобно бесшумно ступать по самому

рыхлому снегу. На таких же лыжах охотятся индейцы Северной Америки и канадцы.

Очень хороши прогулочные, туристские лыжи. Эти лыжи немного уже и легче горных, но короче и шире равнинных. Они одинаково годятся и на равнине, и в лесу, и на горах. Учиться лучше всего именно на таких.

Чтобы выбрать пару лыж по росту, надо поставить их рядом с собой и поднять руку.

Верхний конец лыжи должен оказаться как раз на уровне ладони. Если лыжа длиннее - она велика, если короче - мала.

Надо внимательно осмотреть и скользящую поверхность. На ней не должно быть никаких сучков или трещин, иначе рискуешь сломать лыжу на первой же кочке.

Продольный желобок должен быть совершенно прямым, не то на ходу лыжа будет заворачивать в сторону.

Палки надо выбирать такие, которые были бы не длиннее, чем до подмышек. На верхних концах палок должны быть петли для рук - тогда и опираться удобнее и не потеряешь палку на ходу.

НОГА В ЗАМКЕ

Однажды в Кавголове, гористой местности под Ленинградом, куда в выходные дни съезжаются тысячи лыжников, произошёл необыкновенный случай.

С высокой и крутой горы пустилась вниз лыжница. Она неслась по склону, всё ускоряя ход…

Но в тот момент, когда она была примерно на середине спуска, сбоку неожиданно появился другой лыжник, мчавшийся ей наперерез.

Ни она, ни он не могли уже остановиться или свернуть. Столкновение было неизбежно. Так и случилось.

С полного хода лыжница налетела на встречного, сбила его с ног, а сама перевернулась в воздухе через голову. Но, извернувшись как кошка, она ухитрилась стать на ноги и… покатилась дальше как ни в чём не бывало.

Об этой истории и сейчас ещё помнят старые ленинградские лыжники. Но я не поверил бы ей, если бы она не произошла на моих глазах и если бы лыжница, совершившая этот головоломный прыжок, не была моей приятельницей.

Всё кончилось так благополучно только потому, что лыжи у этой девушки были туго закреплены на ногах. Если бы лыжи у неё болтались, она не удержалась бы от падения, и лыжи оказались бы сломанными. Её спасло жёсткое крепление лыж.

Для ходьбы по ровному месту достаточно широкого носкового ремня. Такое крепление лыж называется мягким. Нужно только затянуть носковой ремень так, чтобы он плотно, но не туго, охватывал самый носок обуви.

Но, чтобы бегать на лыжах уверенно, они должны подчиняться каждому повороту ступни. Для этого лыжи должны быть плотно закреплены на ногах. Тогда ты можешь резко изменять направление на быстром ходу, тормозить, поворачивать, взбираться на крутые склоны, а в случае опасности и перепрыгнуть через препятствие.

Для этого необходимо полужёсткое и жёсткое крепление.

Полужёсткое крепление состоит из железных скобок и пяточных ремней. Скобки привинчиваются к «грузовой площадке» лыжи, на которую ставится нога, с таким расчётом, чтобы носок ботинка входил в них совсем плотно, а узкий носковый ремень проходил над большим пальцем. От скобок отходит второй, пяточный ремень. Он охватывает пятку и не даёт ноге выскочить из скобок.

Когда этот ремень застёгнут, лыжа так плотно сидит на ноге,

что составляет с ней как бы одно целое. Поворачиваешь ступню - поворачивается и лыжа.

В жёстком креплении ни носковых, ни пяточных ремней нет. Лыжа прикрепляется к ноге при помощи крепких металлических шипов, входящих в подошву сапога, и стальной пружины, зацепляющейся за рант и прижимающей носок сапога к площадке лыжи.

Но, если тебе не удастся сразу оборудовать свои лыжи настоящим креплением, не огорчайся. Купи в аптеке кусок резиновой трубки, отрежь два куска, сантиметров по тридцати, и накрепко свяжи их концы так, чтобы получились два резиновых кольца.

Пропусти такое кольцо под носок, перед носковым ремнём, и охвати им ботинок или валенок повыше каблука. Лыжа будет тогда держаться на ноге довольно плотно.

А теперь надо заняться и самими лыжами.

На «грузовые площадки» надо набить маленькими гвоздиками резиновые подкладки, иначе нога будет скользить и выскакивать из крепления.

Сами лыжи нужно пропитать смолой. Для этого надо тщательно очистить от грязи скользящую поверхность, нагреть её над плитой или на паяльной лампе и несколько раз промазать жидкой смолой, пока смола не перестанет впитываться. Следи только, чтобы лыжи не перегрелись и не начали обугливаться.

Хорошо пропитанные смолой лыжи меньше стираются и не намокают даже в сильную оттепель.

Перед самой прогулкой лыжи надо тщательно промазать особой мазью, чтобы они лучше скользили и чтобы к ним не прилипал снег. Лыжная мазь бывает разных сортов - одна для свежего снега, другая - для старого, одна - для мороза, другая - для оттепели. На каждой баночке мази написано, когда ею пользоваться.

Посмотрев на градусник и выбрав нужную мазь, надо насухо вытереть тряпкой скользящую поверхность лыжи, нанести на неё тонкий слой мази и сильно растереть ладонью или куском пробки. Растирать мазь надо в одном направлении, от носка к заднему концу, пока лыжа не заблестит. После смазки вынести лыжу на мороз и дать мази остыть.

Правильно промазанные лыжи гораздо легче скользят по снегу, не уходят назад при отталкивании, а при подъёме на гору не откатываются вниз.

После катания надо обязательно счистить с лыж снег, затем связать передние и задние концы лыж шпагатом или ремешком, а посредине вставить деревянную распорку. Это делается для того,

чтобы лыжи не покривились, сохраняли нужный прогиб и лучше пружинили на ходу.

При коротких привалах никогда не вноси лыжи в тёплое помещение, а оставляй на улице или в холодных сенях.

Летом лучше хранить лыжи стоймя, связанными и с распорками. Пяточные и носковые ремни надо на лето промазать жиром - тогда они не пересохнут и не потрескаются.

ОДЕЖДА ЛЫЖНИКА

Позаботившись о лыжах, надо позаботиться и о себе.

Ведь тебе придётся весь день провести на воздухе, в лесу, на снегу. Как одеться, чтобы и мороз не был страшен и бегать было бы легко?

Прежде всего надо подумать о ногах - для лыжника это главное.

Для первых уроков надевай валенки. В них и ноги не замёрзнут и одних носковых ремней достаточно, чтобы лыжи не падали. Но быстро бегать, а тем более поворачивать в валенках трудно. Они тяжелы и неуклюжи, да и ноги в них не сгибаются.

Для лыж с жёстким креплением нужны особые лыжные ботинки. У таких ботинок твёрдый широкий носок, толстая, накрепко пришитая подошва с отверстиями для шипов и широкий рант. Без лыжных ботинок жёсткое крепление не годится.

Но вот для полужёсткого крепления годятся любые крепкие ботинки, лишь бы они были номера на два больше тех, какие ты обычно носйшь. Это нужно для того, чтобы ты мог надеть поверх обычных бумажных носков ещё толстые шерстяные и ноге было бы йё елишком тесно Иначе пальцы будут мёрзнуть, Если же нога будет сжата - пальцы замёрзнут, сколько бы носков ты ни надевал.

В очень сильный мороз хорошо поверх носков обернуть ноги газетной бумагой или подложить под пятку войлочную стельку. Тогда не страшен любой холод.

Ботинки надо немного подготовить. На низ каблука надо набить сзади кусочек кожи, чтобы не сползал пяточный ремень. А затем надо прогреть каждый ботинок над плитой и промазать жиром или такой смесью: сто граммов рыбьего жира и двадцать граммов воска. Пропитанные жиром ботинки станут непромокаемыми, и твои ноги останутся сухими, как бы ни таял снег.

На руки надень две пары рукавичек - шерстяные и кожаные. Одни шерстяные рукавички или перчатки будут намокать от снега, да и быстро протрутся от палок.

На голову лучше всего надеть ушанку, вязаную шапку или суконную лыжную шапочку с наушниками.

Бегать на лыжах надо без шубы. Шуба мешает двигаться. В ней быстро вспотеешь, устанешь и простудишься.

Но зима всё-таки остаётся зимой. Потому одеваться надо тепло. Поверх белья надо надеть шерстяной свитер и шерстяные рейтузы, а поверх них обязательно лыжный костюм либо плотную

куртку и брюки. Ходить по лесу только в свитере плохо: к пушистой шерсти будет приставать снег, и свитер быстро намокнет.

Чтобы снег не забивался под одежду, рукава у запястий и брюки у щиколоток хорошо завязать тесёмками или затянуть резинками, но тоже не слишком туго.

В такой одежде можно провести на лыжах в морозный зимний день четыре-пять часов и нисколько не замёрзнуть.

ПО СНЕЖНЫМ ДОРОГАМ

Двадцатого декабря 1911 года из Москвы вышли четыре путника. Одетые в поношенные пиджаки и брюки, с котомками за спиной, они были похожи на странников, какие в те годы часто попадались на дорогах.

Но одинаковые белые вязаные шапки да длинные лыжи на ногах говорили о том, что это не бродяги. И действительно, все четверо были московскими студентами.

Члены сокольнического спортивного кружка Немухин, Гастев, Елизаров и Захаров задумали небывалое по тем временам путешествие: они решили пройти на лыжах из Москвы в Петербург.

В то время о таких дальних лыжных походах никто и не слышал. Попадавшиеся навстречу крестьяне с изумлением смотрели на путешественников, принимая их не то за чудаков, не то за сумасшедших.

По пути лыжники нагнали старика на санях. Узнав, что они идут в Петербург, дед рассмеялся:

«Ну, далеко не уйдёте на своих досках! Попросили бы лучше подвезти…»

Он хлесгнул лошадку и быстро поехал вперёд.

Однако километра через четыре лыжники догнали его снова.

На этот раз старик был немного озадачен. Недоверчиво оглянувшись, он задёргал вожжами и опять уехал вперёд.

Но ещё через полчаса лыжники опять с ним поравнялись. На этот раз ни вожжи, ни кнут не помогли. Лыжники весело уходили вперёд, а уставшая лошадёнка еле тащилась шагом и безнадёжно от них отставала.

Теперь пришла очередь посмеяться путешественникам:

«Не торопись, дедушка! Всё равно ждать не будем. Нам некогда - спешим в Питер!»

Первый лыжный переход из Москвы в Петербург продолжался двенадцать дней. За это время лыжники прошли шестьсот восемьдесят вёрст…

Прошло двадцать пять лет, и те же спортсмены, теперь уже не студенты, а инженеры и преподаватели, решили повторить своё путешествие, но на-этот раз в противоположном направлении. Четыре товарища решили вернуться на лыжах из Ленинграда в Москву.

И, хотя старшему из них, Гастеву, было уже пятьдесят лет, а самому молодому, Немухиину, исполнилось сорок четыре года, они не только выполнили своё намерение, но и проделали весь

путь гораздо скорее. Семьсот двадцать четыре километра четвёрка «старичков» прошла за восемь с половиной дней. В некоторые дни они проходили больше ста километров.

Вот насколько быстрей научились они ходить на лыжах, продолжая из года в год тренироваться каждую зиму.

С ВОСТОКА НА ЗАПАД

Наша страна очень удобна для больших переходов. Ни в одном другом государстве земного шара нельзя уместить по прямой такой длинный путь, как от восточных до западных границ Советского Союза.

Впервые этот гигантский маршрут проложили советские пограничники. В 1935 году пять комсомольцев-по-граничников - Попов, Куликов, Бражников, Егоров и Шевченко - прошли на лыжах от озера Байкал до Мурманска.

Это был очень трудный переход. Порой лыжникам приходилось пересекать такие пустынные места Сибири и Урала, где ещё не ступала нога человека. Свой путь через дикие горные ущелья и вековую тайгу они прокладывали по компасу. За плечами они несли поклажу - запасную одежду и продовольствие.

С пограничниками пошёл охотник-тунгус. На восьмое утро проводник отказался идти дальше. Он сказал:

«Я не хочу умереть в этих диких местах».

Тогда лыжники пошли одни.

Путь смельчакам преграждали глубокие овраги, обледенелые кручи гор. Метель заметала лесные тропинки, залепляла снегом глаза. Но лыжники шли и шли. Морозы доходили до шестидесяти градусов, птицы замерзали на лету…

Больше двух недель пробирались отважные пограничники через Байкальский хребет и за всё это время не встретили ни одного человека, не миновали ни одного селения.

Это был самый тяжёлый участок перехода. Случались дни, когда от восхода до заката солнца путешественникам удавалось продвинуться лишь на два-три километра.

Взятого с собой продовольствия не хватило. Сперва пришлось перейти на голодный паёк - две галеты в день. Последние три дня шли вовсе без пищи.

Только на шестнадцатый день лыжники добрались до первого селения, где смогли обогреться и отдохнуть.

Потом их путь лежал через безлюдные тундры Сибири. Пограничники заходили в такие Глухие селения, где ребята никогда не видели бойцов Советской Армии и узнавали их по картинке из учебника.

Лыжники шли пять месяцев. За сто пятьдесят один день они прошли на лыжах девять тысяч двести километров - почти четверть всей окружности земного шара.

За это время каждый из участников перехода сменил по четыре пары лыж. Прочные лыжи истёрлись о снег, но люди

оказались сильнее и крепче. Они даже прибавили в весе.

Хорошему лыжнику не страшен даже самый дальний переход. Он легко обгоняет не только пешехода, но и всадника. Спортсмены-лыжники за час пробегают восемнадцать километров. Чтобы пробежать по снегу пятьдесят километров, им достаточно трёх часов.

Бегать на лыжах можно двумя способами - «попеременным» ходом и «одновременным».

При «попеременном» ходе лыжник поочерёдно отталкивается то правой, то левой палкой, вынося вперёд то левую, то правую ногу. При «одновременном» ходе лыжник делает два-три быстрых шага без помощи палок, а затем отталкивается двумя палками сразу и скользит несколько метров не шагая.

«Одновременным» ходом бежать быстрее, но утомительней; «попеременным» - медленнее, но легче. Поэтому лыжники пользуются то тем, то другим способом: но трудной дороге идут «попеременным» ходом, а там, где дорога гладкая и ровная или где нужно обогнать противника, переходят на «одновременный».

Учиться ходить на лыжах поначалу лучше без палок. Так быстрее научишься сохранять равновесие и не приобретёшь дурной привычки висеть на палках, вместо того чтобы ими отталкиваться.

Когда станешь чувствовать себя на лыжах уверенно, можешь взять палки и учиться ускорять ход, отталкиваясь палками. Но не привыкай опираться на палки, как на костыли, чтобы сохранить равновесие. Из такого ковыляния на палках толку не получится.

Не забывай также немного наклоняться вперёд и сгибать ноги в коленях. Это облегчит и ускорит твоё движение и не даст упасть назад. Всю тяжесть тела переноси на ту ногу, которая впереди.

Старайся не расставлять широко ноги и делать шаг как можно длиннее, чтобы использовать до конца каждый толчок палками. Пока выносишь палки вперёд, не напрягай рук - пусть они отдыхают. Отталкивайся палками резко и сильно. Дыши ровно и через нос.

Чем больше ты будешь ходить на лыжах, тем легче и легче будет тебе на них двигаться.

Когда одного из лучших советских лыжников, Николая Васильева, спросили, чем он объясняет свои успехи, он ответил:

«Я хожу на лыжах сорок лет. За это время я два с половиной раза обошёл вокруг земного шара. Вот так постепенно и научился…»

КОРОЛЬ ЛЫЖ

В феврале 1954 года в Швеции происходили международные соревнования по бегу на лыжах. Шестьдесят лучших лыжников из разных стран приехали сюда, чтобы бороться за почётное звание чемпиона мира.

В этот день разыгрывалась самая трудная дистанция - пятьдесят километров.

Один за другим выходили на старт спортсмены в нарядных пёстрых свитерах и ярких шапочках. В руках они бережно несли блестящие лакированные лыжи.

В толпе зрителей раздавались аплодисменты. Болельщики узнавали то одного, то другого прославленного лыжника, не раз бравшего призы на международных гонках.

Слышались финские, шведские, норвежские имена.

Судья поглядывал на часы и взмахивал флажком. Под звуки оркестра, провожаемые возгласами приветствий, один за другим лыжники срывались со старта и, энергично работая палками, скрывались из вида.

Это был раздельный старт - когда участники начинают гонку по очереди. Они бегут, не видя рядом соперников, и иной раз только на финише узнают, с какой скоростью им удалось пройти дистанцию. Побеждает тот, у кого этот путь занял меньше времени, чем у остальных.

Вот сбросил шубу на руки тренеру и устремился вперёд чемпион мира предыдущего года финн Вейко Хаку-линен. Его проводили шумными аплодисментами… Вот исчез за поворотом чемпион Швеции, за ним помчался один из самых быстрых норвежцев. Им вдогонку неслись возгласы соотечественников.

Но большинство зрителей остались равнодушны, когда старт принял невысокий юноша в скромной шерстяной рубашке и синей шапочке.

«А это кто?» - спросил мальчик, стоявший у каната, ограждавшего места для зрителей.

«Не знаю, - ответил отец. - Кажется, какой-то русский. Говорят, они решили учиться бегать на лыжах».

И только тренеры и судьи переглянулись и запомнили время на своих секундомерах.

Они знали о том, что произошло здесь вчера, когда разыгрывалась тридцатикилометровая дистанция.

Ход соревнований, как и сегодня, передавался по радио. Диктор рассказывал о том, как бежит очередной участник, сколько времени ему понадобилось, чтобы пройти пять

километров, десять, пятнадцать… Какое примерно место должен он занять.

Вот уже закончили пробег лучшие лыжники Швеции, Норвегии, Финляндии. Из тех, кто мог оспаривать первенство мира, на дистанции оставался лишь прошлогодний победитель Хакулинен. Он бежит отлично. Никогда ещё он не добивался на этой трудной дистанции такой скорости, как сегодня…

Ну, так и есть! Вот он улучшил время, показанное шведами и норвежцами. Вот побито время остальных участников финской команды. Победа обеспечена!..

Хакулинен пересёк линию финиша. Диктор оповестил зрителей о показанном им времени, поздравил нового чемпиона мира, вторично завоевавшего это почётное звание, и выключил микрофон Передача окончена - больше ничего интересного не будет.

Так решили и зрители, начавшие расходиться. И лишь те из них, кто имел знакомых среди судей, узнали поздно вечером, что произошло досадное недоразумение.

Когда микрофон был уже выключен, линию финиша пересёк советский лыжник Владимир Кузин. Судьи сверили секундомеры и увидели, что он прошёл дистанцию быстрее Хакулинена. Пришлось присудить первенство ему.

«Но это чистая случайность, - говорили финские болельщики. - Сегодня Вейко покажет этому парню, как надо бегать. Пятидесяти километров русскому не выдержать. Здесь потребуется настоящее мастерство».

Действительно, Владимир Кузин бежал такую длинную дистанцию на международных соревнованиях впервые. Но вчерашняя победа над чемпионом мира придала ему уверенность. Он увидел, что не так уж недосягаемы знаменитые финские, шведские, норвежские лыжники. Оказывается, и их можно обогнать.

Весь вечер Кузин со своим тренером просидели над графиком завтрашнего бега.

Ты, наверное, не знаешь, что у спортсменов, как у скорых поездов, бывает своё расписание. Это расписание называется графиком. Составляет его спортсмен вместе со своим тренером.

Когда лыжник, конькобежец, пловец или бегун на дальние расстояния начинает готовиться к соревнованиям, он прежде всего узнаёт, с какой скоростью проходят эту дистанцию его возможные противники.

Предположим, самые быстрые из них проходят пятьдесят километров за три часа.

Значит, чтобы быть первым, надо суметь пройти это

расстояние, скажем, на пять минут быстрее - за два часа пятьдесят пять минут. А для этого надо пробегать каждые десять километров за тридцать пять минут, то есть за три с половиной минуты километр. Но ни один спортсмен не бежит всю дистанцию одинаково. Человек не машина. Один может сразу начать бег в полную силу, другому нужно время, чтобы разойтись, у третьего лучше всего идёт самый конец дистанции - финиш. Всё это надо учесть.

Главное, не бежать слишком медленно, не то не используешь до конца свои возможности, не «выложишься» - как говорят спортсмены. Но и нельзя бежать слишком быстро - не то зарвёшься, выдохнешься раньше времени, и не останется запаса сил на финиш.

А этот запас необходим. Ведь противник тоже имеет свой график и постарается бежать так, чтобы тебя опередить. Возможно, что всё и решится-то на последних метрах пути за какую-нибудь десятую долю секунды.

Вот почему спортсмены так тщательно продумывают свой график и так строго его придерживаются.

Когда наблюдаешь за тренировкой конькобежцев, лыжников или бегунов, то диву даёшься, с какой точностью они ощушают время. Кажется, будто в голове у них спрятаны часы. Каждый километр они пробегают секунда в секунду по графику. А если кто чуть собьётся, стоящий возле дорожки тренер с секундомером в руке тотчас подскажет: «Замедляешь… ускоряешь…»

Владимир Кузин начал дистанцию строго по графику. Настроение у него было превосходное: лыжи скользят от* лично, дыхание свободное, идти весело и легко. Он шутя обогнал нескольких лыжников, взявших старт до него.

И вдруг на тридцать шестом километре, когда две трети дистанции остались уже позади, Кузина постигла неудача. Мчась по крутому спуску, он на всём ходу зацепил носком лыжи за покрытую снегом ёлочку и упал. Пока он подымался, прошло двадцать - двадцать пять секунд. А это - огромное время, когда твои противники - лучшие лыжники мира. Ведь пока ты барахтаешься в снегу, ушедший раньше тебя Хакулинен, недосягаемый Вейко Хакулинен, уже начал свой бурный финиш под аплодисменты и крики болельщиков.

Но неудача не смутила Кузина. Не в его правилах было сдаваться раньше времени.

Потерял секунды - надо их наверстать! И он ускорил бег.

И вдруг - новая неожиданность. Началась резкая боль в животе. Не понимая, в чём дело, и решив, что это просто случайная судорога, Кузин изо всей силы ударил по животу

кулаком и снова налёг на палки. Но боль не утихала…

И тогда он сообразил. Ветер!.. Готовясь к старту, он не подумал о том, что здесь, в горах, свирепствует сегодня ледяной ветер, и надел только тонкую шерстяную рубашку Мышцы живота прохватило морозным ветром, вот они и ноют.

Каждый шаг давался теперь с трудом. А до финиша ещё восемь бесконечных километров!..

Но Кузин не сдавался. Сама жизнь закалила его, сделала выносливым.

Сын рыбака из глухой архангельской деревни Лам-пожни, он с детства втянулся в нелёгкий крестьянский труд. Отец ушёл тогда на фронт, и десятилетний мальчик заступил его место в колхозе - пахал, косил, рыбачил, заготовлял дрова. А потом - опасная и суровая жизнь охотника на морского зверя, зверобоя на промысловом судне «Седов».

Как тут не привыкнуть терпеливо переносить мороз и ветер, усталость и боль, когда часами выжидаешь осторожного тюленя, лёжа на льду, а затем тянешь его на лямке к судну через заструги и полыньи! Такая жизнь сделает выносливым.

И Кузин решил прийти первым несмотря ни на что. Он бежал и бежал, закусив губу, моршась от нудной, стягивающей мышцы боли. И лишь когда становилось совсем уж невмоготу, на ходу растирал живот ладонью.

А в голове стучала одна мысль:

«Не сдамся!.. Не сдамся!.. Не сдамся!..»

Друзья, стоявшие на повороте, ему уже просигнализировали пальцами: чтобы побить время, показанное сегодня Хакулиненом, ему надо сбросить с графика почти двадцать секунд. И он всё ускорял свой бег…

Вот на другом повороте донёсся чей-то дружеский голос:

«Жми, Володя, родной! Только четырнадцать!..»

Вот кто-то ещё через километр кричит осипшим на морозе голосом:

«Двенадцать!.. Десять!..»

Разница тает и тает. Боль не утихает, но Кузин уже о ней не думает. Ещё нажать… ещё…

Никогда Фалун не видел такого бешеного, сумасшедшего финиша после пятидесятикилометровой дистанции. Тренер Кузина, заслуженный мастер спорта Дмитрий Васильев, мог быть доволен своим учеником. На последнем километре Владимир мчался, как на тренировке, - ритмично сгибаясь и разгибаясь, делая длинные шаги, сильно отталкиваясь палками. Мчался так, словно только что вырвался со старта.

Под оглушительные крики толпы, уже запомнившей его имя,

Кузин пересёк линию финиша. Время Хакули-нена было побито снова. Звание чемпиона мира и на этой дистанции завоевал советский лыжник.

«Кузин-ро! Кузин-ро!» - кричали болельщики.

На следующее утро во всех газетах появился портрет юноши в синей вязаной шапочке, дважды в течение двух дней ставшего чемпионом мира.

«Ро» - по-норвежски «король». «Королём лыж» назвала Кузина одна норвежская газета, и это прозвище повторяли все.

УМЕЕШЬ ЛИ ТЫ ПАДАТЬ?

На крутом склоне высокой снежной горы расставлены маленькие красные флажки.

Несколько флажков стоят один за другим, другие образовали как бы воротца, некоторые разбросаны по снегу словно случайно.

Гора очень высока. Взобравшийся на её вершину лыжник кажется снизу совсем маленьким. Вот он нагнулся, ещё раз пошупал, туго ли застёгнуты крепления, крепче сжал палки…

Судья взмахнул флажком. Лыжник сильно оттолкнулся палками и скользнул вниз по укатанному склону. Одновременно с ним побежали по циферблатам стрелки судейских секундомеров.

Лыжник несётся всё быстрее и быстрее… Вот он уже мчится быстрее штормового ветра (больше восьмидесяти километров в час). Но и этого ему мало - он пригибается ниже и резко отталкивается палками.

На его пути - красный флажок. В двух шагах от флажка лыжник делает какое-то неуловимое движение и, не замедляя хода, круто заворачивает. Скрипит слежавшийся снег, лёгким облачком взлетает снежная пыль…

А лыжник уже вьётся вокруг второго флажка. Ещё поворот, ещё… Вот он пролетел сквозь узенькие воротца из флажков, не задев ни одного…

Склон окончен. Лыжник вихрем проносится мимо собравшихся внизу зрителей и, резко завернув, останавливается как вкопанный у самого судейского флага, подняв целое облако снежной пыли.

Щёлкают пружинки секундомеров. Взглянув на остановившиеся стрелки, судьи объявляют результат.

Это - «слалом». Слово это норвежское, в переводе оно обозначает «след на склоне». Так называются соревнования по горнолыжному спорту.

Участник слалома должен спуститься с крутого склона, обогнув по пути все расставленные флажки и не задев ни одного. Флажки расположены с таким расчётом, чтобы лыжнику приходилось всё время делать крутые повороты. А поворачивать надо не замедляя хода, потому что победителем слалома считается тот, кто спустился быстрее всех.

Мастера слалома замечательно владеют лыжами; они могут даже танцевать на снегу.

Когда наблюдаешь за их тренировкой, забываешь, что на ногах у них длинные н тяжёлые лыжи.

Вот один из слаломистов спускается с высокой горы. Разогнавшись, он описывает крутые повороты и кружится по склону, словно танцует вальс.

Другой на всём ходу делает прыжок, опираясь на одну палку и поворачиваясь вокруг неё в воздухе, как вокруг оси.

Третий мчится с горы вниз, стоя на одной лыже…

Конечно, не каждому удаётся такая лыжная акробатика. Но научиться резко останавливаться или делать на лыжах любые повороты может каждый. А горнолыжнику это просто необходимо.

Представь себе, что ты несёшься с высокой горы, и вдруг на твоём пути вырастает препятствие - занесённый снегом пень, глубокая канава, обрыв. Если ты не сумеешь остановиться или круто повернуть - беда: и лыжи окажутся сломанными и сам можешь сильно разбиться.

Но до того, как начать учиться поворачивать, надо научиться падать.

Да-да, надо уметь падать так, чтобы и лыж не сломать и самому не ушибиться. Иной раз видишь, как участник соревнований по слалому потеряет равновесие и на всём ходу, на страшной скорости, зароется в снег; кажется, от него ничего не осталось… А он вскочит, встряхнётся и уже снова мчится дальше, догоняя товарищей.

Вот что значит уметь падать! Только овладев этим умением, можно начать разучивать торможение и повороты на ходу.

Падать лучше всего на бок, на бедро, вытягивая руки и прижимаясь всем телом к снегу. Тогда не расшибёшься на любой скорости.

Но, чтобы спуститься с горы, прежде всего надо на неё подняться. На это тоже нужна сноровка.

Если склон не очень крут, на него можно взобраться обычным шагом. Наклоняйся сильнее вперёд и не скользи, а переступай, притопывая на каждом шагу, чтобы лыжи не побежали назад. Там, где склон делается круче, подымайся не прямо кверху, а наискосок, забирая постепенно всё выше и выше.

На крутые горы хорошо взбираться «ёлочкой», ставя лыжи под углом одну к другой и опираясь на внутреннее ребро лыжи.

На самые крутые склоны и на насыпи взбираются «лесенкой». Для этого надо встать боком к склону, поднять и поставить немного выше одну лыжу, опереться на неё и приставить к ней вторую. Затем снова переставить одну лыжу и подтянуть вторую. И так, пока не подьь. мешься.

На ровном месте, на медленном ходу или на очень пологом склоне можно поворачивать «веером», перенося тяжесть тела на

одну лыжу, а другую переставляя под углом.

Для разучивания поворотов на быстром ходу выбери не очень высокую и не слишком крутую горку. Сперва поучись спускаться по прямой и тормозить.

Спускаясь с горы, расставь лыжи примерно на ширину ступни, наклонись вперёд и согни немного колени. Ты будешь ехать, чуть покачиваясь на ногах, как на рессорах. Палки держи обязательно сзади, чтобы, падая, нечаянно на них не натолкнуться. Чем ниже ты присядешь, тем быстрее будет ход.

Тормозить лучше всего «плугом». Для этого надо на ходу сдвинуть носки лыж вместе, а задние концы развести в стороны. Сначала это у тебя не получится, и ты не раз упадёшь. Но если будешь настойчив, то к концу дня «плуг» освоишь.

Если, спускаясь «плугом», ты перенесёшь всю тяжесть тела на одну ногу, то увидишь, что лыжи понесли тебя в противоположную сторону. Так ты сделаешь поворот. «Плуг» - это один из самых простых способов поворачивать.

Есть много и других способов, более быстрых. Но их надо разучивать под руководством инструктора. Ни словами, ни картинкой поворота не объяснишь - надо показать.

НА ЛЫЖАХ ИЗ-ПОД ОБЛАКОВ

Ранним сентябрьским утром 1938 года на вершине Эльбруса, самой высокой горы Кавказского хребта, показалось несколько альпинистов.

Солнце только что взошло. Под его яркими лучами ослепительно сверкали снежные поля ледников. От острых зубцов обнажённых скал падали густые лиловые тени. Было трудно дышать, уши словно заложило ватой…

Люди стояли на восточной вершине Эльбруса. Больше пяти с половиной тысяч метров отделяло их от уровня моря. На такой высоте проходят только самолёты да парят орлы.

Один из поднявшихся поглядел на часы:

«Пора!»

Юноша в лыжном костюме надвинул на лоб откинутый было капюшон, поправил закрывавшие глаза большие дымчатые очки-консервы. Затем он подтянул потуже кушак и проверил двойные металлические пружины креплений, туго охватывавших ступни.

Лыжи держались плотно. Лёгкие бамбуковые палки висели на кистях рук на крепких тонких ремешках.

Юноша подошёл к краю снегового купола. Внизу, насколько хватал взгляд, раскинулся хаос изломанных каменистых кряжей, перерезанный сверкающими на солнце снежными полями и голубыми полосками ледников. Дальше крутой спуск резко обрывался. Что за ним скрывается - сверху видно не было.

Юноша глубоко вздохнул и крепко сжал рукоятки палок:

«Ну что ж, засекайте время…»

Щёлкнули пружинки секундомеров. Юноша слегка присел, нагнулся вперёд и легко скользнул вниз по заснеженному склону.

Он быстро нёсся по плотному слежавшемуся снегу, с каждой секундой набирая скорость. Холодный воздух вершин обжигал лицо, перехватывал дыхание. Внимательно вглядываясь вперёд, лыжник лавировал между камнями и расщелинами, поминутно меняя направление и резко заворачивая из стороны в сторону. Подбитые сталью ребра его лыж с визгом врезались в обледенелый «фирн» - твёрдую корку, покрывавшую смёрзшийся снег.

От напряжения немели ноги. Бездонные трещины появлялись на пути так неожиданно, что поворачивать приходилось чуть не под прямым углом. На обледенелых местах лыжи расползались в стороны, и нужно было большое умение, чтобы удержаться на ногах. А скорость всё нарастала…

Как выброшенный из жерла орудия снаряд, лыжник

стремительно вылетел в седловину между двумя пиками Эльбруса.

Теперь перед ним расстилался широкий и ровный, покрытый снегом склон. А за ним далеко внизу виднелся «Приют одиннадцати» - заброшенная в заоблачные края база альпинистов.

Искусно маневрируя, то стремительно летя по прямой, то описывая широкие дуги и делая поворот за поворотом, юноша мчался вниз, объезжая обломки скал, огибая глубокие расщелины, пролетая по воздуху над узкими трещинами во льду. Ещё… ещё…

Уже неслась навстречу, стремительно приближаясь, блестящая металлическая крыша «Приюта одиннадцати»… Вот уже можно- различить фигуры встречающих…

Всё! Юноша резко затормозил и остановился, повиснув всем телом на палках…

Вадим Гиппенрейтер, чемпион СССР по горнолыжному спорту, был первым человеком, спустившимся с вершины Эльбруса на лыжах. Его спуск продолжался около тридцати пяти минут. За это время он прошёл расстояние, на которое сопровождавшие его альпинисты ютратили около четырёх часов.

На следующий год такой же смелый спуск повторила ученица Гиппенрейтера - чемпионка СССР Галина Таёжная, а 28 июля 1947 года уже целая группа лыжников но главе с тем же Гиппенрейтером пронеслась по склону Эльбруса - от вершины до подножия.

То, что было подвигом, стало обычным тренировочным шнятием.

Альпинисты знают, как ускоряют лыжи горные переходы. На лыжах можно быстро преодолеть заснеженный перевал между хребтами, пеший путь по которому отнял бы много часов. Карабкаясь по голым скалам, альпинисты несут за спиной складные алюминиевые лыжи, вставая на них там, где участок пути покрыт снегом.

Для горных походов на лыжи надевают иногда «камусы» - длинные футляры, сшитые из покрытых коротким мехом тюленьих шкурок.

«Камусы» шьются ворсом к заднему концу лыжи. Когда идёшь вперёд, шкурка скользит по ворсу. Если же лыжа начнёт откатываться назад, короткие волосы встают дыбом и тормозят движение.

ЧЕЛОВЕК-ПЛАНЕР

На высоком правом берегу Волги, близ города Горького, на крутом откосе возвышается непонятное, на первый взгляд, сооружение.

Лёгкая металлическая вышка поднимается на высоту многоэтажного дома. С одной стороны на вышку ведёт лестница. С другой - к ней пристроен неширокий спуск.

Он похож на те деревянные горки, с каких ребята катаются на салазках.

Но спуск этот не доходит до земли - посредине он обрывается. Небольшая площадка, которой он заканчивается, повисла над обрывом высокого берега реки.

Это необычное сооружение - самый большой в СССР трамплин для прыжкоЕ на лыжах.

Зимой, когда Волга скована льдом, а на откосе берега плотной массой лежит глубокий снег, сюда съезжаются лучшие лыжники Советского Союза, чтобы соревноваться в смелых прыжках.

Прыжки на лыжах - один из самых трудных видов зимнего спорта; этот спорт требует мужества, решительности, хладнокровия и ловкости. Но зато он даёт ни с чем не сравнимое удовольствие.

Взвалив на плечи тяжёлые и прочные прыжковые лыжи, лыжник поднимается с ними на верхнюю площадку вышки. Он находится теперь на такой высоте, как если бы он взобрался на шпиль высотного здания.

Отсюда, с высоты птичьего полёта, перед ним открываются чудесные виды Оки и Волги, далеко просматриваются занесённые снегом просторы лесного Заволжья. Толпа зрителей, собравшихся на льду реки, кажется ему сплошным чёрным пятном, а движущиеся по дорогам машины - не больше жуков. Вокруг него - безграничное воздушное пространство.

Лыжник ещё раз проводит ладонью по нижней поверхности своих широких лыж с тремя полозками. Лыжи натёрты мазью до того, что блестят, как зеркало. Скольжение будет прекрасным.

Затем лыжник ставит ноги в скобки креплений и застёгивает замками тугие стальные пружины, накрепко прижимающие его тяжёлые ботинки к лыжам.

Всё как будто в порядке… Лыжник подходит к краю площадки. Перед ним убегает вниз узенький крутой спуск, покрытый плотным утрамбованным снегом.

Судья ударяет в гонг.

Лыжник нагибается, делает несколько коротких шагов - и начинает скользить вниз по гладкому, почти отвесному спуску. Быстрей, быстрей!..

Чтобы ещё больше ускорить ход, лыжник приседает, собираясь в комочек. Он несётся по склону со скоростью курьерского поезда - больше ста километров в час. Ветер свистит в ушах, морозный воздух обжигает лицо.

Ещё быстрей, ещё!.. Скорость уже Превысила Сто Двадцать километров!..

И вдруг дорожка незаметно переходит в горизонтальную площадку и… обрывается!

Дальше - воздух и далёкий лёд Волги внизу.

В этот последний момент лыжник резко выпрямляется, как спущенная стальная пружина. Мгновение - и он уже летит по воздуху, высоко над головами друзей, теснящихся возле подножия трамплина.

Сильно наклонившись вперёд и вытянув руки, человек летит, как большая птица.

Огромная сила инерции несёт его по воздуху, словно живой планёр…

Лыжник пролетает над убегающим вниз склоном, описывая пологую дугу и постепенно снижаясь. Вот его лыжи коснулись укатанного откоса, и он уже мчится вниз по крутому спуску, чтобы там, на заснеженном льду Волги, лихо развернуться и резко затормозить, вздымая клубы морозной пыли.

Прыжок окончен. Судьи отмечают цветным флажком го место склона, где лыжи впервые коснулись снега…

С большого горьковского трамплина можно делать рекордные прыжки, пролетая по воздуху до восьмидесяти метров. Так рассчитали инженеры, строившие этот трамплин.

Но один отважный юноша, студент Горьковского политехнического института Юрий Князев, внёс свою поправку в их расчёты. В 1958 году, во время всесоюзных соревнований по прыжкам на лыжах, он пролетел по воздуху восемьдесят три метра.

А ещё через год москвич Станислав Захаров совершил прыжок в девяносто пять метров и установил новый всесоюзный рекорд.

За последние годы во многих районах Советского Союза построены большие трамплины, на которых можно совершать почти такие же длинные прыжки.

На Кавказе, близ местечка Бакуриани, построен трамплин, к вышке которого подведена канатная дорога. Лыжнику уже не надо подниматься по склону пешком, таща на себе лыжи. Он

прикрепляет лыжи к канату, садится на подвесную лямку, и канат подтягивает его к подножию вышки.

В Москве, на Ленинских горах, перед новым зданием университета также возвышается ажурная металлическая вышка лыжного трамплина. На этом трамплине устроен даже лифт, подымающий лыжников на самую верхнюю площадку.

Искусству прыгать на лыжах спортсмены научились Есего девяносто лет назад.

Первыми их учителями были норвежские пастухи.

В 1870 году в норвежском горном местечке Телемар-кен были устроены международные лыжные гонки. Когда съехавшиеся из многих стран лыжники собрались возле старта, они увидели, что со всех окрестных гор спускаются пастухи, бросившие стада на подпасков. Уж очень им было интересно поглядеть, как бегают на лыжах горожане, да ещё иностранцы.

Но и приехавшие тоже смотрели на пастухов с изумлением. Такого они ещё не видели и даже не предполагали.

Быстро спускаясь с крутых каменистых склонов, пастухи не только поворачивали на всём ходу, но и, не задумываясь, перепрыгивали через расщелины и большие валуны.

Один из них, видя, что за ним наблюдают, взлетел по пути на крышу прилепившегося к горе сарая и спрыгнул вниз, не замедляя хода.

Впервые спортсмены Европы увидели, что на лыжах можно прыгать.

Разъехавшись из Норвегии по домам, они увезли с собой отличные телемаркенские лыжи, способ поворачивать на ходу, названный «телемарк», и первые навыки в прыжках. Вскоре в Венгрии и Чехии появились и первые трамплины, образцом для которых послужила покрытая снегом крыша сарая на горе…

Прыгая с трамплина, труднее всего сохранить равновесие и не упасть в тот момент, когда лыжи после полёта по воздуху коснутся земли. А упадёшь - даже самый длинный прыжок не будет считаться удавшимся.

Один мой приятель прыгал с большого кавголовского трамплина и сделал хороший длинный прыжок. Но, когда он мчался по склону после приземления, его сильно качнуло на занесённой снегом, чуть заметной кочке.

Чтобы не потерять равновесия, лыжник инстинктивно слегка коснулся рукавицей земли. Сгоряча он не почувствовал боли. Но внизу, снимая лыжи, он вдруг заметил, что не может пошевелить большим пальцем правой руки.

Оказывается, он мчался с такой скоростью, что, коснувшись рукой земли, вывихнул себе палец. Пришлось гут же положить

палец в лубки. Но как только палец зажил, мой приятель снова надел лыжи и продолжал прыгать с трамплина по-прежнему.

Чтобы такие случаи бывали пореже, прыгать с больших трамплинов разрешают только опытным, умелым спортсменам. Но ты можешь сделать на склоне любой горы небольшой холмик из утоптанного плотного снега, разравнять на нём гладкую площадку и прыгать с него, как с трамплина.

Неважно, что прыжки будут недлинные, всего на пол-тора-два метра. Ты приучишься лететь на лыжах по воздуху и сохранять устойчивость, приземляясь после прыжка.

Постепенно увеличивая размеры самодельного снежного трамплина, ты в конце концов станешь прыгать так уверенно, что тебя пустят и на настоящий.

ДЕРЕВЯННЫЕ БАШМАКИ

В 1617 году, после войн Смутного времени, в Россию приехало шведское посольство для заключения мира. Послы жили в Москве, вели долгие переговоры, а сами тем временем присматривались к русскому войску и прикидывали, стоит ли подписывать мир и опасно ли будет его нарушить.

Обо всём разведанном член посольства Моне Мартен-сон Пальм доносил шведскому королю. Больше всего посла поразили увиденные им лыжи. Вот что писал он в Швецию:

«Против зимних враждебных нападений русские нашли чудесное изобретение. Это - деревянные лыжи, футов около семи длиной и в одну пядь шириной, снизу же плоские и гладкие. Их они подвязывают себе под ноги и бегают на них по снегу, не проваливаясь и притом с такой быстротой, что ей можно удивляться И хотя бы несколько тысяч врагов шло по торной дороге пешком или верхами, но лыжники, будучи в несравненно меньшем числе, могут их окружить и, имея ружья и мушкеты, нанести им сильный урон… Лыжи также могут быть полезны, когда требуется разведать о неприятеле или подать помощь осаждённому месту».

Быстрый бег на лыжах показался шведскому разведчику необычайной новинкой. Шведы знали тогда лишь тихоходные охотничьи лыжи. Левую лыжу делали длинной и на ней скользили, а правую - короткой и ею только отталкивались. Лишь в сообщениях путешественников изредка встречалось упоминание о каких-то «деревянных башмаках», в которых бегают зимой русские.

Нашим предкам лыжи были знакомы с очень и очень давних времён. Ты даже и не предполагаешь с каких.

За несколько лет до Великой Отечественной войны в Карелии работала научная экспедиция. Участники экспедиции изучали рисунки, высеченные первобытным человеком на гранитных скалах беломорского побережья. Учёным удалось определить, что эти наскальные изображения были сделаны около четырёх тысяч лет назад.

И вот среди рисунков древнего художника, изображавших охоту на диких зверей, учёные увидели… лыжников. Самых настоящих лыжников, скользящих по снегу на длинных лыжах с загнутыми концами, отталкиваясь толстой суковатой палкой.

Остатки таких лыж учёные нашли на Урале, близ Свердловска, при раскопке стоянки первобытного человека. Эти древние лыжи были сделаны из длинных костей мамонта или

целых кусков дерева, а их нижняя поверхность гладко отполирована.

Так учёные узнали, что лыжи как средство передвижения по снегу были известны нашим предкам уже в каменном веке.

Издавна пользовались лыжами и русские воины.

Русскому войску нередко приходилось сражаться в глубоких снегах. И там, где лошади вязли по брюхо, а пешие полки останавливались, отряды лыжников становились грозной силой.

В 1444 году отряд лыжников, под командой воеводы Василия Оболенского, отбил неожиданный набег татар на Рязань. Через пятьдесят пять лет царь Иван III создал особые «лыжные роты» под командой князя Курбского и бросил их на врага. В дни похода на Литву Ивана Грозного полки лыжников заменяли кавалерию.

Неудивительно, что польские шляхтичи, шедшие войной на Русское государство в начале XVII века, больше всего опасались четырёхтысячного отряда лыжников, действовавшего под начальством князя Скопина-Шуйского.

«В войске польском тревога большая, - писал домой один шляхтич: - страшатся русских лыжников».

И действительно, отряд лыжников много раз разбивал отборные полки шляхтичей.

ПАМЯТНИК НА СТАДИОНЕ

Прошли столетия. Неузнаваемо изменилось всё боевое оружие, но лыжи по-прежнему остались верным другом наших воинов. … В далёком вражеском тылу, в нескольких десятках километров от линии фронта, в глубокой лощине притаилась зенитная батарея фашистов. Длинные стволы орудий направлены в облака. Вековые сосны обступили батарею со всех сторон, надёжно укрывая её от постороннего взгляда.

Вокруг тишина. Фронт далеко. Гитлеровцы развели костры и греются, не спуская глаз с неба.

И вдруг тишину морозного леса разбивают оглушительные разрывы гранат, сверкают вспышки выстрелов… Взлетают на воздух ящики со снарядами, падает па снег сражённый меткой пулей обер-лейтенант… В панике мечутся и суетятся фашисты…

Откуда это внезапное нападение?

А три пригнувшиеся фигуры в белых маскировочных халатах, неслышно скользя между деревьями, продолжают обстреливать и забрасывать гранатами разгромленную батарею врага.

Опомнившись, гитлеровцы открывают беспорядочный огонь. Но лыжники уже сделали своё дело и стремительно уносятся по снежной целине, быстро скрываясь из виду…

В дни Великой Отечественной войны небольшие отряды спортсменов-лыжников наносили грозные удары гитлеровцам. В самые суровые зимние ночи, когда мороз сковывал дыхание, разведчики-лыжники уходили в смелые рейды в глубокий тыл врага. По пять-шесть суток не снимая лыж, разведчики пробирались за десятки километров от линии фронта и приносили оттуда ценные сведения о расположении неприятеля. По пути они громили гитлеровские штабы, уничтожали обозы, поджигали склады, взрывали водокачки, разрушали линии связи.

При входе на один из московских стадионов возвышается памятник. На высоком пьедестале стоит совсем юная девушка в овчинном полушубке, с лыжами в руках. Она внимательно вглядывается в даль, готовясь выполнить боевой приказ.

Это партизанка-разведчица Люба Кулакова.

Ещё школьницей Люба отлично бегала на лыжах. В шестнадцать лет она уже стала чемпионкой Советского Союза. Ей предсказывали славный спортивный путь.

Но над нашей Родиной нависла страшная опасность. Началась война с фашистами.

Люба пришла на пункт, где записывались добровольцы, и просила зачислить её в отряд лыжников. Но её не приняли. Она

выглядела совсем девочкой: по силам ли ей суровые фронтовые испытания?

Люба была огорчена, но не отказалась от своей мысли. Она решила доказать делом, что имеет право наравне с взрослыми защищать Родину.

Люба поступила санитаркой в госпиталь. Она ухаживала за ранеными, мыла полы, разносила пищу, а по вечерам усердно занималась. За несколько месяцев она овладела специальностью шофёра, получила водительские права, отлично научилась владеть гранатой и автоматом.

Когда она пришла на вербовочный пункт снова, у комиссара не хватило решимости отказать ей вторично. Любу зачислили в партизанский отряд.

Прошло несколько дней, и Люба Кулакова оказалась далеко за линией фронта, в тылу у немцев, в глухих лесах Смоленщины.

Сначала партизаны отнеслись недоверчиво к девушке, такой маленькой и тихой и не очень сильной на вид. В боевые операции её не брали и не решались даже посылать в разведку. Но Люба знала: рано или поздно её умение быстро бегать на лыжах пригодится.

И такой день настал. В штабную землянку прибежал запыхавшийся связной: конный патруль фашистов направляется в сторону оврага, где скрыта партизанская засада… Донёс какой-нибудь предатель…

Кто предупредит товарищей о грозящей им опасности? Гитлеровцы проехали на хороших, сытых конях и очень торопились. Как обогнать их, не обнаружив себя?.

Люба слышала разговор. Она подошла к командиру и тихо сказала:

«Разрешите мне? Я не подведу».

Командир на минуту задумался: ведь совсем девочка!.. Но другого выхода не было.

Люба быстро подхватила свои отличные беговые лыжи, не раз приносившие ей победу на соревнованиях, посмотрела на карту и выбежала из землянки. Через несколько минут её маленькая фигурка в белом халате скрылась из виду.

Никогда ещё Люба не мчалась на лыжах с такой скоростью. Ведь сейчас от её быстроты зависит жизнь товарищей. Лишь бы не сломать лыжу!

Всадники ещё только сворачивали с большака на лесную дорогу, а Люба уже скатывалась в овраг. Не опоздала!

Думая застичь партизан врасплох, фашисты сами оказались под губительным огнём предупреждённой Любой засады и были истреблены…

С этого дня партизанский штаб стал доверять Любе Кулаковой самые трудные поручения. Много раз она ходила в дальние разведки, участвовала в боях. А в спокойные дни учила молодёжь искусству быстро бегать на лыжах.

Осколок вражеского снаряда настиг её в бою. Она лежала мёртвой на снегу. Из-под окровавленной гимнастёрки виднелся алый свитер чемпионки СССР, который Люба в этот день надела.

Но, погибнув, Люба оставила себе надёжную смену - юношей и девушек, которых она научила мастерски владеть лыжами. И сейчас, входя в ворота стадиона, где прошла её недолгая спортивная жизнь, и видя памятник отважной комсомолке-партизанке, школьники невольно припоминают слова боевой песни лыжников:

Враг разбит, но, если край наш вольный
Будет вновь опасностью взмётен,
Встанет снова, твёрдый и спокойный,
Добровольцев лыжный батальон!

ПО ЛЕДЯНЫМ ДОРОЖКАМ

ПОЧЕМУ КОНЬКИ НАЗЫВАЮТСЯ КОНЬКАМИ?

Посмотри на свои коньки. Неправда ли, в них нет ничего, что было бы похоже на маленького коня? Так почему же эти блестящие полозки, на которых ты катаешься по льду, называются «коньками»?

Потому, что они быстро бегают по катку?

Нет, не потому.

Почему же?

История здесь довольно длинная.

Первые коньки появились очень давно, несколько тысяч лет назад, в каменном веке.

В те далёкие времена люди не знали ещё железа и делали коньки из отточенных кусков конских костей. Брали подходящую кость, шлифовали её, просверливали в ней несколько круглых отверстий, продевали в эти дырки ремешки - и коньки были готовы: привязывай к ногам и иди кататься.

Такие костяные коньки археологи нашли в Швейцарии, при раскопках свайных построек каменного века.

Когда учёные разбирали обломки каменных топоров, черепки глиняной посуды, костяные иглы и другие вещи, сохранившиеся от наших далёких предков, они натолкнулись на непонятные предметы, сделанные из лошадиных костей и по виду похожие на санные полозья.

Учёные сперва не могли сообразить, что это за странные инструменты. А потом разглядели просверлённые в них дырки, увидели стёртую нижнюю поверхность и догадались: так ведь это же коньки! Самые настоящие коньки!

Так были открыты далёкие предки нынешних «снегурок» и «бегашей».

Костяные коньки существовали очень долго, почти до конца XVI века. В Новгородском историческом музее бережно хранятся несколько таких коньков, выточенных из конских ключиц.

Катались на этих коньках иначе, чем сейчас. Края у них были тупые и в лёд не врезались. Поэтому катающимся приходилось брать с собой длинную палку с острым наконечником и отталкиваться ею ото льда.

В книге «Хроника знатного города Лондона», напечатанной

восемьсот лет назад, можно прочесть, как выглядел городской каток в те времена:

«Когда большое болото, огибающее с севера городской вал, замёрзнет, целые толпы молодых людей идут туда заняться разными играми и развлечениями. Некоторые привязывают к подошвам башмаков костяшки и, отталкиваясь длинными палками с заострённой железкой на конце, скользят с быстротой полёта птицы, стрелы, пущенной из лука, или камня, брошенного из пращи опытной рукой…»

Но постепенно тупые костяные коньки вышли из моды. Коньки стали делать из дерева, а снизу приклёпывать для прочности узкую железную полоску, как на полозьях саней. Сбоку к дереву прибивали кожаные ремешки, чтобы привязывать коньки к ногам.

Спереди железо загибали кверху и вырезали на нём нечто вроде лошадиной головы.

Такой деревянный конёк и вправду был похож на маленького игрушечного коня. С тех пор, наверное, и пошло нынешнее название.

Посетивший Россию при царе Алексее Михайловиче английский дипломат Карлейль писал, что он видел, как на таких деревянных коньках русские носились по льду с очень большой скоростью и что это была одна из самых любимых забав молодёжи.

Сейчас деревянные коньки можно найти только у деревенских ребят, да и то лишь у самых маленьких. Коньки теперь делают из стали, лошадиных голов на них не вырезают, но старое название осталось.

«БЕГАШИ» И «СНЕГУРКИ»

Коньки бывают разные.

Вот стремительно носятся по льду, размахивая длинными клюшками, игроки в хоккей.

Они резко тормозят, круто заворачивают, порой не скользят, а бегут по льду, как по земле. И коньки у них особенные - короткие, прочные, с обрезанными носами. А на носах ещё сделаны насечки, чтобы можно было встать на пальцы. Такие коньки называются хоккейными.

Вот плавно скользит по катку, описывая замысловатые кривые, фигурист. На его ногах такие же короткие коньки, но с слегка закруглённым полозом и изогнутыми носами. Это - специальные фигурные коньки.

А вот мчится по ледяной дорожке конькобежец на длинных прямых коньках. Его коньки наглухо прикреплены к ботинкам и отточены до зеркального блеска. Их полозы похожи на два узких стальных ножа. Это - «бегаши»», , особые коньки для быстрого бега.

Беговые коньки впервые появились в России. Их придумал около семидесяти лет назад знаменитый русский конькобежец Александр Паншин.

В те времена спортсмены бегали на неуклюжих коротких коньках с сильно изогнутыми полозками, и никому не приходило в голову, что можно изобрести какие-нибудь другие.

Паншин был не только конькобежцем, но и отличным механиком. Он много думал над тем, как улучшить форму коньков, и понял, что беговые коньки должны быть прямыми, острыми и длинными. Сделав чертежи, он заказал себе такие коньки в мастерской хирургических инструментов.

На новых коньках Паншин легко обогнал знаменитого тогда американского конькобежца Донагью и стал чемпионом мира.

Но не вздумай начинать учиться бегать на коньках прямо с «бегашей». Ты не сделаешь на них и двух шагов: зацепишься острым полозом за лёд и сразу же упадёшь.

Учиться надо на коньках для новичков - «снегурочках» либо «пионерах». У этих коньков сравнительно широкий полоз, и они устойчивее всяких других.

А главное, для них не нужно особой обуви. У этих коньков раздвижные скобки, й оии Годятся на обувь разного размера.

Скобки надо завинчивать как можно туже, чтобы Коньки не болтались на ноге и, чего доброго, не свалились бы на ходу. Для большей верности хорошо подтянуть коньки ещё и ремешками.

После катания оботри коньки тряпкой, чтобы они были сухие и не заржавели.

Вернувшись домой, снова вытри запотевшие коньки.

МАЛЬЧИК, КОТОРЫЙ ПАДАЛ

На одном из больших московских катков шли состязания конькобежцев. Это были последние соревнования в сезоне. Весна уже стояла у городских застав.

В таких соревнованиях всегда участвует много новичков. Те, кто за зиму научился быстро бегать, хотят проверить своё умение, помериться силами с товарищами.

Тренеры сравнивают своих учеников с их сверстниками.

Поэтому никто не обратил особого внимания на маленького бегуна в плотно обтягивающих ноги рейтузах, узкой куртке и круглой вязаной шапочке, который среди других новичков вышел на старт одного из забегов для юношей.

Судья дал сигнал. Конькобежцы стремительно рванулись вперёд. Они легко скользили по ледяной дорожке, плавными движениями ног набирая скорость.

Маленький конькобежец шёл в самой середине кучки бегунов. И вдруг он упал.

Видимо, делая поворот, он неудачно задел коньком за лёд и не сумел сохранить равновесие.

Что ж, упал так упал! Такие случаи бывают часто. Никто из зрителей даже не задержал взгляда на маленьком неудачнике. Каждому может не повезти.

Но упавший бегун вскочил и, вместо того чтобы скромно уйти с дорожки, бросился догонять товарищей.

Это было уже любопытно. Надо или быть очень азартным, или твёрдо уверенным в своём превосходстве, чтобы так решительно гнаться за противниками, ушедшими вперёд на добрую сотню метров.

А неизвестный конькобежец скользил, вновь набирая скорость, низко пригнувшись ко льду, слегка взмахивая руками в такт шагам. Вот он уже догоняет последнего… обходит его… обходит следующего… ещё одного…

Вот он уже идёт первым.

Трибуны обратили на него внимание. Из паренька, пожалуй, выйдет толк!

И вдруг - мальчик упал снова! То ли он опять зацепил концом конька за лёд, то ли на пути оказалась брошенная небрежным зрителем спичка или бумажка, но только он упал так же, как в первый раз. Опять мимо него пронеслись выходящие на последнюю прямую противники.

«Не везёт же человеку! - заметил кто-то из зрителей. - А бегать может!»

Но мальчик вскочил на ноги и опять как ни в чём не бывало бросился вперёд.

На трибунах зааплодировали. Этот звук словно пришпорил маленького бегуна. Он молнией пронёсся мимо трибун и первым пересёк заветную черту финиша.

Так зрители увидели в первый раз Ивана Аниканова. А через несколько лет это имя стало известно каждому болельщику как имя абсолютного чемпиона СССР по конькам.

Но любители коньков ещё долго вспоминали:

«Аниканов?… Ах, это тот, который падал?..»

Ваня Аниканов увлекался коньками с раннего детства. Сначала он бегал по двору на прикрученных к валенкам самодельных железках. Потом стал копить деньги, которые мать давала ему на конфеты, и купил «снегурки». А когда начал работать, первый свой самостоятельный заработок истратил на купленные по случаю подержанные «бегаши».

Каждый вечер он приходил на каток и, не обращая внимания на шутки других ребят, часами бегал позади известных скороходов, подражая их движениям и стараясь перенять их стиль. В раздевалке он внимательно прислушивался к разговорам мастеров и запоминал все их замечания, когда они критиковали друг друга.

После тех соревнований, о которых здесь было рассказано, один из лучших тренеров Москвы взял Аниканова в свою группу. Теперь мальчику уже не надо было доходить до всего своим умом. Терпеливо и настойчиво тренер передавал ему секреты мастерства.

Аниканов был самым старательным из всех учеников. И это давало свои результаты.

Почти в каждом соревновании, в котором он участвовал, он оказывался победителем.

Постепенно Аниканов стал бегать на коньках быстрее всех в Советском Союзе. Пять раз он завоёвывал почётное звание абсолютного чемпиона СССР.

Но, для того чтобы удержать это звание, он должен был по-прежнему упражняться по нескольку часов каждый день.

Ведь чемпион страны обязан не только сохранять накопленное мастерство. Рядом растут его товарищи, они всё улучшают свой бег. Должен улучшать и ты - иначе отстанешь, и тебя обойдут.

В 1893 году быстрее всех пробегал на коньках пятьсот метров норвежец Несс. Он был чемпионом мира. А если бы он участвовал в соревнованиях 1958 года в Москве и бежал с такой же скоростью, то оказался бы… на самом последнем месте!

Настолько быстрее стали за это время бегать другие конькобежцы.

Наши лучшие бегуны на коньках развивают огромную быстроту. Они проносятся по ледяной дорожке со скоростью сорока - сорока пяти километров в час. Это скорость пассажирского поезда.

Здесь мало одной силы ног, как бы хорошо они ни были тренированы. Нужно уметь так «складываться» на ходу, чтобы всё тело принимало «обтекаемую» форму и как можно лучше разрезало воздух.

Надо также научиться двигаться строго по прямой, чтобы тело на ходу не раскачивалось из стороны в сторону. Иначе будешь терять скорость. И только ноги должны сгибаться и разгибаться, как две стальные пружины, сильно, но не резко отталкиваясь коньками ото льда.

Наши лучшие скороходы делают это так легко, что после соревнований на ледяной дорожке, по которой пройдено больше пятисот кругов, почти не остаётся следов.

А главное, надо уметь использовать до конца силу каждого толчка ногой.

Иван Аниканов пробегал сто метров, делая всего пять шагов! Каждый его шаг тянулся почти двадцать метров, не теряя скорости.

СОВЕТЫ ВЕТЕРАНА

Один из лучших русских конькобежцев, заслуженный мастер спорта Платон Афанасьевич Ипполитов, трижды бывший чемпионом России, научил бегать на коньках тысячи юношей и подготовил из них не одного мастера спорта. Особенно любил он ставить на коньки ребят. Он написал для них несколько книжек о том, как учиться бегать на коньках. Вот некоторые из его советов.

Первые уроки Ипполитов рекомендовал проводить не на катке, а в комнате. Привяжи коньки к ногам и попробуй стоять, держась за стул. Потом попробуй стоять, не держась ни за что, а затем походи по полу.

Сначала ты будешь качаться и спотыкаться. Но через несколько дней начнёшь чувствовать себя на коньках довольно устойчиво. Вот тогда и отправляйся на каток.

Но прежде всего оденься так, чтобы тебе было не холодно и удобно. Лучше всего для первых уроков надеть лыжный костюм, а под него свитер. Можно надеть и полушубок или пальто, если оно короткое; в длинном кататься неудобно. На голову надень тёплую шапку, на руки - шерстяные перчатки, на ноги - шерстяные носки и ботинки на шнуровке.

Выйдя на лёд, поставь ноги как можно ближе одну к другой, правую немного позади левой. Носок левой ноги должен быть направлен прямо вперёд, носок правой - слегка в сторону. Затем упрись правой ногой в лёд и перенеси всю тяжесть тела на левую ногу, слегка согнув её в колене. Чуть наклонись вперёд - и ты начнёшь скользить по льду.

Потом проделай те же движения, но уже на правой ноге, оттолкнувшись левой.

Сначала ты будешь двигаться очень медленно. Это не беда. Старайся только отталкиваться сильнее и как можно дольше скользить на одной ноге. Не забывай также слегка наклоняться вперёд и чуть сгибать колени. Постепенно дело пойдёт всё лучше и лучше.

А когда научишься уверенно стоять и скользить вперёд, учись поворачивать на ходу и останавливаться.

Для поворота существует перекрёстный шаг или «перебежка». Если надо повернуть влево, то шаг за шагом ставь правую ногу не рядом с левой, а левей её, словно перекрещивая ноги. Если надо повернуть вправо - переступай левой ногой.

Чтобы остановиться, надо повернуть носки внутрь и упереться в лёд рёбрами коньков.

Запомни несколько правил:

Всегда катайся на одних и тех же коньках.

В очень морозные дни надень лишнюю пару носков.

Катаясь, не смотри себе под ноги, не то можешь столкнуться с кем-нибудь.

Отталкиваясь ото льда, ставь ноги как можно ближе одну к другой.

Ничего не бросай на лёд, иначе твой товарищ может поскользнуться и разбиться.

При встрече держись правой стороны, обгоняй тоже справа.

Во время катания дыши через нос.

Не привыкай без толку размахивать руками: это не ускоряет, а замедляет ход.

После быстрого бега на коньках не оставайся на льду, а иди в тёплое помещение.

Если после первых занятий будут болеть ноги, не.переставай ходить на каток. Чем больше будешь кататься, тем быстрее пройдёт боль.

Помни, что это советует тебе человек, которого слушались лучшие наши конькобежцы.

«СЛАВЯНСКОЕ ЧУДО»

В Европе есть страна, которая зимой превращается в один огромный каток. Эта страна - Голландия.

То место, где расположена Голландия, было когда-то морским дном - во время прилива его покрывали волны Атлантического океана. Трудолюбивые голландцы шаг за шагом осушали свою землю, отвоёвывая её у моря. Для этого они возводили высокие песчаные валы - дамбы - и прорывали длинные каналы.

Теперь вся Голландия покрыта густой сетью каналов. Зимой каналы замерзают и превращаются в гладкие ледяные дорожки. И тогда голландцы надевают на ноги коньки.

Ребята бегут на коньках в школу. Почтальон, с сумкой через плечо, скользит на коньках от деревни до деревни. Крестьянин, с охапкой хвороста за спиной, возвращается на коньках из леса. Хозяйки с кошёлками спешат на коньках на рынок. Они обгоняют молочниц, которые приехали в город на коньках, а их бидоны с молоком привезли на санках большие собаки.

Словом, на коньках в Голландии бегают все, от мала до велика.

Не мудрено, что и первые в истории спорта соревнования на первенство мира по конькам были устроены в 1889 году тоже в Голландии, в городе Амстердаме. Все европейские газеты предсказывали, что первым чемпионом мира станет бесспорно либо голландец, либо знаменитый американский конькобежец Донагью.

Но газеты ошиблись.

Лучшим конькобежцем мира оказался не голландец, а русский. Это был петербургский спортсмен Александр Паншин. Тот самый Паншин, который изобрёл беговые коньки. В упорной борьбе он опередил быстрейших конькобежцев Германии, Америки, Англии, Франции, Швеции, Норвегии и… самой Голландии и завоевал почётное звание чемпиона.

Прошло двадцать пять лет, и снова на весь мир прогремела слава русского конькобежца. На этот раз им был москвич Николай Струнников. Два года подряд, в 1910 и в 1911 году, он завоёвывал звание чемпиона мира, побеждая самых знаменитых скороходов других стран. В 1911 году Струнников побил заодно и мировой рекорд голландца Эдена в беге на пять тысяч метров. Этот рекорд держался целых семнадцать лет, и многие считали, что его вообще невозможно побить, что это предел человеческих сил.

Когда Струнников пробежал дистанцию быстрее Эдена, иностранные конькобежцы были так поражены, что назвали его «славянским чудом».

Прошло ещё сорок лет, и теперь победы советских скороходов уже никому не кажутся чудом. К ним прш выкли.

«Мастерство советских спортсменов несомненно, - писала одна из финских газет в 1958 году, сообщая о результатах соревнований на первенство мира по конькам, происходивших в столице Финляндии. Хельсинки. - Какими бы ни были условия погоды, они всегда среди первых».

И действительно, в 1958 году чемпионом мира в третий раз стал советский конькобежец Олег Гончаренко, а второе место завоевал Владимир Шилыковский.

Особенно больших успехов добились советские спортсменки. Семь раз участвовали они в розыгрыше первенства мира по конькам и семь раз занимали все первые места.

В 1957 году они выиграли тринадцать медалей из пятнадцати, а москвичка Инга Артамонова завоевала почётное звание чемпионки мира. Это звание она сохранила и в следующем году. В 1959 году чемпионкой мира стала ленинградка Тамара Рылова, а её подруги - свердловчанка Валентина Стенина и сибирячка Лидия Скобликова - заняли второе-третье место, опередив сильнейших бегуний мира.

А ведь ещё сравнительно недавно женщин в России даже не пускали одних на беговую дорожку. На соревнованиях они бежали вдвоём с мужчинами, которые держали их за руку, как маленьких детей.

ЗАОБЛАЧНАЯ ФАБРИКА РЕКОРДОВ

Борьба за рекорд - это как бы соревнование с невидимым противником. … Морозный зимний вечер. Знаменитый норвежский скороход Энгнестанген сидит у камина и читает газету. Четырнадцать лет назад он установил мировой рекорд в беге на пятьсот метров. Сейчас он учит бегать молодёжь, а сам в соревнованиях не участвует.

И ему не приходит в голову, что в эту самую минуту с ним борется москвич Юрий Сергеев. А Сергеев мчится по искрящейся под прожекторами ледяной дорожке и все время прикидывает: обогнал ли он Энгнестангена? Ему кажется, что знаменитый норвежец бежит рядом.

Вот Энгнестанген отстаёт… Ведь норвежец никогда не проходил прямую быстрее двенадцати секунд, а Сергеев сейчас пролетел её за одиннадцать!.. Ещё усилие - и он обгонит наконец непобедимого рекордсмена!..

Так идёт постоянная, непрекращающаяся борьба за рекорды. Мастера спорта могут на память перечислить лучшие результаты своих соперников и всегда стремятся их превзойти.

До 1951 года в таблицах мировых рекордов по конькам имён советских спортсменов не было. Они появились в таблицах лишь тогда, когда в горах Алатау, близ столицы Казахстана Алма-Аты, был построен первый в Советском Союзе высокогорный каток.

При чём же здесь горы? Разве не все равно, где бежать?

В том-то и дело, что не все равно.

Бежать надо по льду. Лёд наращивают, поливая каток водой. Но только в заоблачных горных речках бежит совсем чистая вода, без всяких примесей. А любая примесь делает лёд менее скользким.

Нет в горах и пыли, воздух там совершенно чист. А незаметная пыль и копоть, которые садятся на лёд в городе, также тормозят скольжение.

И, наконец, воздух. Там, на высоте, он не такой плотный, как внизу, бегуну легче его разрезать.

Вот почему почти все мировые рекорды по конькам были поставлены в Швейцарии, на катке курортного городка Давоса, укрывшегося высоко в Альпийских горах.

Советским спортсменам, при всём их мастерстве, никак не удавалось бегать быстрее, чем бегали их соперники в Давосе.

Но достаточно было построить каток в горах Алатау, на высоте более полутора километров, стоило залить его кристально чистой водой из горной речки Алмаатинки, как той же зимой

наши спортсменки сумели побить пять женских мировых рекордов из шести. А затем обновили почти всю таблицу мировых рекордов и мужчины.

С тех пор стоит лишь появиться сообщению о новом мировом рекорде за рубежом, как наши конькобежцы садятся в самолёт, летят в Алма-Ату и по большей части отвоёвывают рекорд обратно.

ЛЕД ПОД ИЮЛЬСКИМ СОЛНЦЕМ

На Красной площади в Москве открылся однажды большой каток. Он просуществовал очень недолго, всего несколько минут. Но это был настоящий каток, покрытый твёрдым блестящим льдом.

И самое удивительное, что Москву в это время заливали яркие лучи летнего солнца.

Потому что был июль 1937 года, и по горячему асфальту мостовых проходили на Красную площадь колонны участников физкультурного парада.

В одной из первых колонн шли студенты Ленинградского института физкультуры. Они всегда участвуют в московском параде.

На этот раз ленинградцы решили устроить зрителям сюрприз: они задумали показать на Красной площади фигурное катание на коньках.

Но по брусчатке, которой вымощена площадь, на коньках не побежишь. А откуда появиться здесь льду летом?

Студенты обратились за советом и помощью к химикам, работающим в Ленинградском институте холода и изобретающим различные составы для холодильников. Те ответили, что устроить ненадолго искусственный ледяной каток даже в самый жаркий день для них дело не очень сложное. Для этого им нужен жидкий аммиак, ещё кое-какие вещества и большие деревянные щиты, на которых будет держаться их химический лёд.

Вот эти-то покрытые льдом щиты и были сюрпризом ленинградцев. Деревянные щиты привезли на площадь заранее, и приехавшие из Ленинграда химики ждали момента, когда колонна студентов подойдёт к площади. А тогда они быстро покрыли дерево своим искусственным льдом.

Так в жаркий июльский день на Красной площади появился каток, и лучшие мастера фигурного катания показали на нём своё мастерство. Остро отточенными коньками они рисовали на матовом льду замысловатые узоры.

Через несколько лет такой же искусственный каток построили ко Дню физкультурника московские инженеры. Они устроили его… на площадке большого грузового автомобиля, проложив под кузовом систему труб с охлаждающим раствором.

Этот искусственный каток был поменьше, но зато гораздо прочней. Фигуристы крутились на нём весь день, с утра до вечера, а лёд на площадке не таял, словно на дворе стояла не летняя жара, а самый суровый мороз.

Нынче в Москве не редкость встретить и летом девочку или мальчика с коньками под мышкой. В двух парках и на стадионе юных пионеров каждое лето открываются большие искусственные катки, и маленькие спортсмены не прерывают своих тренировок круглый год.

А в огромном Дворце спорта на московском стадионе имени В. И. Ленина сверкающее ледяное поле устраивают посредине натопленного зала, и лёд не тает в течение всего вечера. Здесь часто устраивают выступления фигуристов и большие праздники на льду.

НЕПОВТОРИМАЯ ФИГУРА

Фигурное катание на коньках требует большого терпения и настойчивости. Для того чтобы нарисовать на льду лезвием конька красивую и сложную фигуру, надо очень хорошо сохранять равновесие и уметь долго скользить на одном коньке, пока фигура не будет закончена.

Но и этого мало. Чтобы судьи засчитали твой рисунок, ты должен суметь проехать по своему следу второй и третий раз, не уклонившись в сторону ни на один сантиметр. А это ещё труднее.

Фигуристы умеют и танцевать на коньках. В дни спортивных праздников мальчики в нарядных костюмах и.девочки в коротких юбочках неслышно скользят под музыку по прозрачному льду и танцуют на нём с лёгкостью и грацией артистов балета.

Первый клуб фигуристов был основан больше двухсот лет назад в столице Шотландии, городе Эдинбурге. Принимали в него только тех, кто выдерживал испытание. А испытание это было нешуточным. Сперва надо было проехать через весь каток на одной ноге, а затем перепрыгнуть через одну, через две и через три шляпы, поставленные одна на другую. А шляпы в те времена шотландцы носили очень высокие.

Самым знаменитым фигуристом в истории спорта был сын чикагского столяра-мебельщика Джаксон Гейнс. В 1864 году он приехал из Америки на гастроли в Европу и поразил всех своим искусством. Когда он скользил по льду на одном коньке, ему не надо было отталкиваться второй ногой. Сгибая и выпрямляя колено, изгибаясь всем телом, он умудрялся бесконечно долго сохранять движение. То он плавно скользил по блестящей поверхности льда, выписывая сложные вензеля, то стремительно вертелся на одном месте, как волчок, то высоко взвивался надо льдом в красивом прыжке. Иногда он вертелся так быстро, что его маленькая шапочка слетала с головы и падала на лёд. Но он тотчас подымал её, не прерывая стремительного вращения.

Джаксон Гейнс придумал особую форму коньков специально для фигурного катания. На таких коньках катаются фигуристы и сейчас, и называются они его именем. Ребята зовут их попросту «жаксонки».

Но первым чемпионом мира по фигурному катанию был все же опять русский спортсмен Алексей Лебедев. А его ученик, неоднократный чемпион мира Николай Панин вычертил однажды на льду такую сложную и хитрую фигуру, что её до сих пор не может повторить ни один из лучших фигуристов мира, хотя прошло уже полвека.

БАЛЕРИНЫ НА КОНЬКАХ

Ярко освещённый зал заполняют зрители. Они занимают кресла партера, рассаживаются на удобных скамейках, которые, как на стадионе, длинными рядами поднимаются под самый потолок.

Зал так велик и рядов так много, что снизу и не разглядеть, кто сидит там наверху. Это и неудивительно - в зале помещается в шесть раз больше зрителей, чем в московском Большом театре.

В зале очень тепло. Девочки оправляют свои нарядные платья, мальчики одёргивают курточки. Медленно гаснут люстры. В зале темнеет. Сейчас начнётся представление.

Но где же сцена?

Её что-то не видно.

Зато посредине зала стулья убраны, й на их месте пол поблёскивает голубоватыми отсветами. Да это же лёд!

Действительно, вся средняя часть зала занята большим квадратным ледяным полем.

Оно еше матовое, без единого следа. Видно, что его только что заморозили.

Раздаются звуки музыки, вспыхивают прожекторы, и на искусственный каток выбегают балерины в коротких юбочках и в трико. Но что-то очень уж быстро и легко скользят они по ледяному полю. Вглядитесь внимательнее - все они на коньках!

Мы смотрим балет на льду.

Балерины сменяют одна другую. Они танцуют на льду не хуже, а иной раз и лучше, чем их подруги в туфельках на сцене. На коньках они проделывают такие сложные па, так быстро крутятся, совершают такие высокие прыжки, что все время забываешь, что все это происходит на скользком льду.

А вот и акробаты! Они тоже на коньках. Но это не мешает и им уверенно проделывать самые трудные упражнения. Вот один вскочил на плечи другого, поднял на руки третьего, и эта живая пирамида быстро скользит вокруг площадки.

Акробатов сменяют клоуны. Они тоже на коньках и разыгрывают смешную сценку, нарочно падая, кувыркаясь и гоняясь друг за другом…

Когда инженеры научились делать искусственный лёд, который может несколько часов не таять в тёплом зале, стало возможным устраивать на льду целые балетные и цирковые спектакли.

В московский Дворец спорта в Лужниках приезжают из Австрии, Чехословакии, Венгрии и других стран балетные труппы

конькобежцев, в которых участвуют самые знаменитые мастера фигурного катания на коньках. Ведь этот вид спорта очень похож на танцы - в нём надо уметь делать такие же пируэты и прыжки. В программы больших соревнований по фигурному катанию давно уже включают сольные и парные танцы на коньках.

У нас тоже есть своя балетная труппа конькобежцев. Отправляясь на гастроли, эта труппа везёт с собой деревянные щиты и состав для искусственного льда и устраивает свой каток в зале, где ей надо выступать.

А в детских спортивных школах даже самые маленькие ученицы отлично исполняют на льду различные танцы и хороводы.

«КОТ В САПОГАХ»

… Худенькая девочка в короткой шубке грустно стоит на обочине катка и не сводит глаз с катающихся.

Мимо неё вихрем проносятся по беговой дорожке юноши и девушки на длинных блестящих коньках. По-средине катка плавно скользят по сверкающему льду её школьные подруги. А у неё на ногах лишь валенки, и никаких коньков нет и не предвидится. Смотри, завидуй и вздыхай потихоньку.

Легко ли это вынести человеку, когда ему всего тринадцать лет?

И вот, тайком от матери, взяты новые ботинки, которые разрешается надевать только в праздники, и совершено преступление - в обоих каблуках выковыряны глубокие дырки. Подруга обещала дать свои «снегурки», когда сама устанет.

А потом - бегом на каток и весь вечер ждать заветный миг, когда можно будет прикрутить к ногам чудесные никелированные конёчки и осторожно ступить на голубоватый, похрустывающий лёд!

А подруга уже кричит капризно:

- Маша, я отдохнула! Снимай коньки…

Нет, надо во что бы то ни стало завести свои! И не «снегурки», конечно, а настоящие «бегаши», чтобы всех обгонять.

Хорошо, что родной брат - кузнец. Он в конце концов уступил настойчивым просьбам сестрёнки и, заставив раскачивать тяжёлые кузнечные мехи, сам изготовил ей коньки. Пусть они были сделаны из разогнутых рамок от лобзиков, но зато наточены на славу и накрепко приклёпаны к старым футбольным бутсам.

Бутсы, правда, немного великоваты. В каждую могут влезть не одна, а две ноги сразу. Но если надеть толстые меховые чулки, на них калоши, а потом уж и бутсы, то получается почти в самый раз.

И что делает с человеком неудержимое, страстное стремление! В огромных, нелепых бутсах, на самодельных коньках, под насмешливые крики мальчишек: «Ребята, кот в сапогах!» - упрямая девочка уже через неделю перебирается на каток, где тренируются спортсмены, и бесстрашно пытается тянуться за мчащимися по кругу скороходами.

Но тут произошло то, чего она никак не ожидала. К ней подошёл человек в тренировочном костюме, отвёл её в помещение детской спортивной школы и предложил ей… новенькие, блестящие беговые коньки и такие же новенькие, вкусно пахнущие кожей ботинки.

Опытный глаз руководителя школы разглядел в отчаянной девчонке в бутсах, в этом забавном «коте в сапогах» прирождённую бегунью, обладающую подлинным спортивным азартом.

Так началась спортивная жизнь троекратной чемпионки мира, заслуженного мастера спорта Марии Исаковой.

Не так уж все гладко было на этом пути. Случались и неудачи и поражения. Но в конце концов воля, труд, упорство приводили к победе.

Исакова родилась в городе Кирове. И бегать на коньках она начала на катке кировского стадиона. А в пионерском клубе города она занималась гимнастикой, много бегала, прыгала, играла в баскетбол и волейбол.

Но, когда составляли команду для поездки в Горький, включили не её, а других девочек, постарше.

Мария сперва расстроилась, а потом решила доказать, что она бегает не хуже, а лучше подруг. И добилась своего! На первых же соревнованиях вышла победительницей на всех дистанциях, да ещё попутно побила два детских рекорда.

И так всю жизнь. Неудача никогда не заставляла Исакову опустить руки. Наоборот, она начинала тренироваться еше длительней, ещё упорней - и после неудач приходили победы.

А ведь бывали совсем обидные происшествия. Об одном таком случае Исакова очень интересно рассказывает в своих воспоминаниях. Дело происходило уже в Москве, на знаменитом московском стадионе «Динамо», во время всесоюзной встречи сильнейших конькобежцев страны.

«Вызывают на старт бега на пятьсот метров, - вспоминает Исакова. - Страшно волнуюсь. Не задержаться на старте, взять его хорошо - особенно важно на этой самой короткой дистанции. Пятьсот метров - это всего лишь один круг с четвертью.

Потерянную на старте секунду потом уже не успеешь наверстать.

Здесь не приходится экономно распределять свои силы по этапам, как это делается на более длинных дистанциях. Надо сразу же выкладывать все свои возможности, оставляя лишь небольшой запас сил для последнего броска.

Я бежала во всю мочь и чувствовала, что бегу хорошо. Большую часть дистанции я прошла со временем лучшим, чем у противниц. Трибуны уже не гудели, как обычно, а грохотали аплодисментами и криками. Этот непривычный для меня шум заставил на какое-то мгновение оторвать взгляд от ледяной дорожки, посмотреть в сторону.

И тут я увидела быстро сбегающего вниз по проходу между

трибунами человека в ярко-зелёной шляпе. Как потом выяснилось, это был фотокорреспондент, торопившийся заснять меня у финиша. Но откуда я могла знать, кто бежит и зачем бежит? Да разве успела я задуматься над этим! На глаза попался кубарем скатывающийся с трибун обладатель зелёной шляпы, и я инстинктивно отпрянула и качнулась в сторону. Качнулась, потеряла равновесие и… упала. Упала в сорока метрах от финиша.

Уже поднимаясь, я услышала крик тренера:

«Быстрей! Беги!..»

Проворно вскочив на ноги, я побежала… но в обратную сторону. На трибунах шум, смех. И было над чем посмеяться!

Но не смех зрителей заставил меня исправить ошибку. Сделала я это, лишь увидев противницу, бегущую мне навстречу.

Время у меня оказалось, естественно, очень плохое. Ведь падение и пробежка в обратную сторону отняли не менее десяти секунд.

Но не только за себя обидно. Я подвела самым страшным образом всю нашу кировскую команду. Моё время шло в общий зачёт. А я так осрамилась! Вот тебе и комсомолка, вот и пример другим!

Уткнувшись лицом в рукав свитера, я плакала. Да какое там плакала! Я рыдала, всхлипывая и причитая…»

А знаешь, чем кончились эти слёзы? Тем, что Исакова заставила себя успокоиться, собралась и на всех остальных дистанциях опередила своих противниц. Команда Кировского края, впервые участвовавшая тогда в розыгрыше всесоюзного первенства, вышла на одно из первых мест…

Постоянный тренер Марии Исаковой - пятикратный чемпион Советского Союза Иван Аниканов. Тот самый «мальчик, который падал», о котором ты уже знаешь.

Аниканов сумел передать своей воспитаннице ту же неукротимую волю к победе. Он научил её никогда не опускать рук при неудаче, а бороться до последней минуты, до последней капли сил.

Научил он её и работать. Ведь звание чемпиона не падает с неба само собой. Его надо завоевать большим, упорным трудом.

Сто раз не выйдет движение - повтори ещё десять раз, ещё двадцать, ещё сто!

Когда-нибудь да выйдет! А тогда - запомнишь, закрепишь, и будет получаться всегда.

Трудно сказать, сколько тысяч километров пробежала Мария Исакова по ледяной дорожке на тренировках. Вот она уже не только лучшая бегунья Советского Союза - она уже чемпион мира.

Но все так же скользит она круг за кругом по льду, а Аниканов следит за каждым её движением и бросает немногословные скупые замечания:

«Ёлочку» поуже (это значит - уже след, ближе ноги одна к другой)… Спокойней…

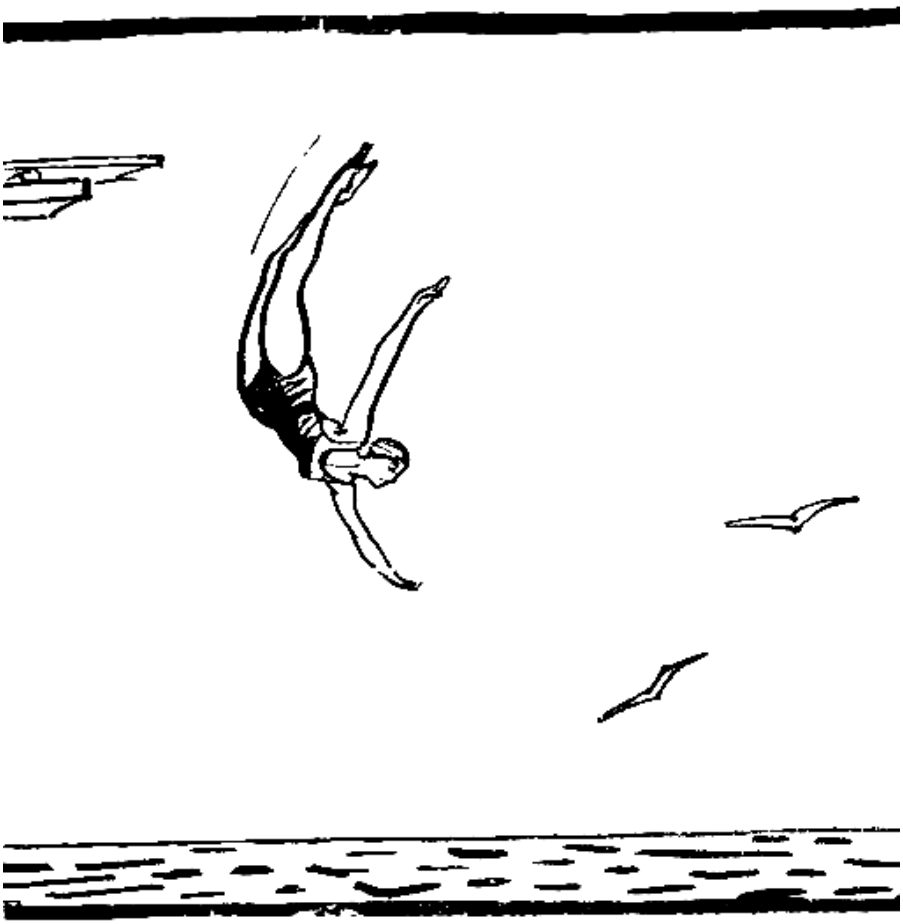
Точнее правую руку… Больше наклон… Рывок…»

И так час за часом.

Но зато какое высокое, ни с чем не сравнимое удовлетворение, когда где-нибудь в далёкой зарубежной стране ты поднимаешься на пьедестал почёта и весь мир видит в свете прожекторов гордые буквы на твоей груди: «СССР»!

Первенство мира снова принадлежит твоей Родине!

Это счастье выпадало на долю Марии Исаковой трижды.



НА ВОДЕ И ПОД ВОДОЙ

ОЗЕРО ПОД КРЫШЕЙ

На дворе мороз. Реки покрыты льдом. На прудах устроены катки.

По занесённой снегом улице бежит стайка ребят. В руках у них маленькие чемоданчики. Ребята очень торопятся.

Куда они спешат?

Ребята спешат плавать. Через десять минут их группа должна уже быть в воде.

Но какое же плавание зимой?

Оказывается, и зимой в городе есть озеро, в котором можно плавать.

Это совершенно особенное озеро. Вода в нём не замерзает в любые морозы: летом и зимой она одинаково тёплая. Волн на этом озере не бывает - оно всегда гладко и спокойно.

Находится это озеро под крышей, меж четырёх стен, в большом светлом зале.

Называется оно: бассейн для плавания.

Когда бы ты сюда ни попал, не хочется уходить - так здесь хорошо!

На улице зима. Морозный ветер крутит снежные вихри.

На улице осень. Моросит пронизывающий дождь.

А здесь - вечное лето. Лето круглый год.

Яркий свет электрических солнц отражается в блестящих кафельных плитках, которыми выложены стены и пол. Нарядные лесенки, стартовые тумбочки, вышки для прыжков словно переносят тебя на залитую солнцем водную станцию стадиона.

Но главное - бассейн. Огромный, глубокий бассейн полон до краёв прозрачной, зеленоватой водой. Сквозь неё просвечивает выложенное белыми плитками дно. В воде отражается стеклянный потолок, через который видно голубое небо.

Мальчики и девочки в купальных костюмах и цветных шапочках плавают по водяным дорожкам, разграниченным толстыми верёвками на деревянных поплавках.

Вот кто-то взобрался на вышку, взмахнул руками, оттолкнулся от помоста и, описав в воздухе крутую дугу, с лёгким всплеском скользнул в воду. Несколько ребят сидят на низеньких скамейках по краям бассейна и наблюдают за тренирующимися товарищами.

Вдоль бассейна ходит инструктор. На нём белые брюки, белая рубашка, белые резиновые туфли. Он внимательно следит, как плавают его ученики, и указывает на их ошибки.

В этом бассейне учатся правильно плавать.

Дно в бассейне покатое. У одного края совсем мелко - вода дойдёт тебе только до плеч. Здесь учат новичков.

А у противоположного края так глубоко, что высокий человек может стать на плечи другому и все-таки не дотянется до поверхности воды.

Утонуть в бассейне трудно, но захлебнуться в нём можно. Поэтому на новичков надевают пробковые плавательные пояса, которые поддерживают их на воде, или спускают на воду доски, за которые можно придерживаться руками.

Такие плавательные бассейны есть в Москве, Ленинграде, Киеве, Львове, Минске и других больших городах. Многие из них открыты, как московское метро, с шести часов утра до часа ночи. И все это время не стихает плеск воды: люди учатся плавать.

Две тысячи лет назад в древней Греции плавать умели все. На человека, не умеющего плавать, там смотрели с жалостью и удивлением, как у нас посмотрели бы на неграмотного. В греческой столице, городе Афинах, существовала даже поговорка: «Он не умеет ни читать, пи плавать». Так говорили про совершенно необразованного, никчёмного человека. Детей там начинали учить плаванию прямо с пелёнок.

Но хорошо было грекам! У них круглый год тепло - купайся хоть в декабре.

А у нас лето короткое. Вода в реках и озёрах согревается лишь на два-три месяца.

Вот бассейны и помогают спортсменам растянуть лето на весь год.

ЛЕГКО ЛИ ЧЕЛОВЕКУ УТОНУТЬ?

Однажды мне пришлось пересекать на автомобиле песчаную пустыню Каракумы.

На одну из ночёвок мы расположились на берегу древней реки Узбой. Эта река давно пересохла, и лишь в отдельных впадинах её глинистого русла сохранились небольшие озерки, поросшие камышом. Возле одного такого озерка мы и поставили нашу палатку.

Утром мой товарищ решил выкупаться. Он разделся и бросился в прохладную воду. В это время шофёр, мывший посуду, выпустил из рук ведро, и оно медленно опустилось на дно.

- Скорей нырни, достань ведро! - крикнул я приятелю.

Тот попытался нырнуть, но не смог: вода не пускала его вглубь.

Наш проводник, старый туркмен, улыбнулся.

- Разве ты не знаешь, - сказал он, - что в этом озере нельзя утонуть? Здесь густая вода.

И действительно, мой приятель сложил руки на груди н спокойно лежал на воде, как на диване. Вода его поддерживала.

Дело в том, что горячее солнце пустыни постепенно испаряет воду из оставшихся от Узбоя озёр. Вода испаряется, а растворённая в ней соль остаётся. И вот вода в озёрах стала очень густой. Вес человеческого тела уже недостаточен, чтобы в неё погрузиться.

Впрочем, лежать неподвижно на воде и не тонуть можно не только в Каракумах. Надо только знать один секрет.

Человеческое тело легче воды. Вода стремится вытолкнуть его на поверхность.

Водолазы-индонезийцы, собирающие жемчужные раковины в заливах Индийского океана, ныряют за добычей на большую глубину. Набрав полные лёгкие воздуха, они опускаются на дно и острыми ножами срезают с подводных скал драгоценные раковины.

Многие искатели жемчуга настолько приучили себя задерживать дыхание, что могут оставаться под водой, не дыша, несколько минут.

Но, ныряя на большую глубину, индонезийцы всегда берут в руки большой тяжёлый камень. Без камня водолазу было бы трудно опуститься на самое дно и там задержаться - вода тотчас вынесла бы его на поверхность. Когда же раковины собраны, водолаз выпускает из рук камень и всплывает. Так же поступают и сборщики губок у берегов Греции.

Почему же люди все-таки тонут?

Потому что вода держит человека на поверхности лишь до тех пор, пока все его тело погружено в воду.

Достаточно высунуть из воды руки или голову, как тотчас начнёшь опускаться глубже. И будешь опускаться до тех пор, пока вся голова снова не уйдёт под воду.

Ты можешь проверить это на себе.

Войди в воду по грудь, набери в лёгкие побольше воздуха и сядь на дно, согнув ноги и обхватив их руками под коленями. Вода сразу оторвёт тебя от дна и поднимет кверху. И до тех пор, пока у тебя хватит воздуха, ты будешь плавать у самой поверхности воды.

Но можно сделать иначе.

Можно лечь на воду на спину, выпрямиться, вытянуть ноги и раскинуть руки в стороны. Голову надо слегка закинуть назад так, чтобы над водой оставались только рот и нос. И до тех пор, пока голова будет в воде, ты сможешь спокойно лежать, не двигаясь, у самой поверхности, не погружаясь. И только лицо и концы пальцев будут высовываться наружу.

Но так может лежать только тот, кто не боится воды. Тот же, кто боится захлебнуться, старается высунуть голову как можно выше. Но от этого он лишь быстрее погружается с головой и начинает захлёбываться.

По той же причине быстро устают в воде и те, кто умеет плавать, но плохо.

Они также боятся утонуть и стараются бить ногами и руками по воде изо всех сил.

При этом они невольно сгибаются и высовывают из воды всю голову. Тело их теряет плавучесть, и им приходится ещё сильнее работать руками и ногами. Вся их энергия уходит на то, чтобы как-нибудь держаться на поверхности. Они почти не двигаются вперёд и быстро теряют силы.

А настоящие пловцы вытягиваются так, что все их тело и даже голова находятся в воде. Лишь в момент гребка они высовывают из воды рот, делают вдох, а затем снова погружают лицо в воду. Им не надо много усилий, чтобы держаться на поверхности. Все силы они тратят на быстрое движение вперёд.

Хорошие пловцы могут плавать хоть с утра до вечера и не чувствовать усталости.

Они боятся не устать, а замёрзнуть. Ведь даже в довольно тёплой воде человек быстро начинает испытывать холод.

Поэтому, когда устраивают соревнования по плаванию на очень длинные дистанции, пловцы намазывают все тело густым слоем жира. Жир не даёт воде охлаждать тело.

СОБАКА И ЛЯГУШКА

Человек, не умеющий плавать, попав в воду, тонет.

Щенок или жеребёнок, заяц или медведь, упав в воду, начинают плыть, как будто их специально этому обучали.

Поэтому люди всегда приглядывались к разным животным: как они плавают? Человек пытался перенять v животного секрет плавания.

Но животные плавают по-разному.

Одним способом плавают лягушки.

Другим способом плавают собаки.

И вот одни ребята подражают лягушкам. Они широко разводят руки в стороны, чтобы держаться на воде, а ногами отталкиваются, чтобы двигаться вперёд. Этим лягушечьим способом можно плыть довольно долго, не чувствуя усталости. Но двигаться вперёд будешь медленно.

Другие ребята подражают собакам. Они бьют ногами но воде, чтобы держаться на поверхности, а руками загребают воду «по-собачьи», чтобы двигаться вперёд. Так можно плыть немного быстрее, но зато скорее и устанешь.

Выходит, что просто подражать животным невыгодно. Надо было изобретать свои, человеческие способы плавания.

Чего только пловцы не придумывали!

Одни пробовали плавать на боку. Другие - на спине. Третьи плавали саженками, сильно выбрасывая вперёд прямые руки и шлёпая по воде ладонями.

Но все это было не то. Сил уходило много, пловец быстро уставал, а скорость оставалась небольшой.

И так продолжалось до тех пор, пока люди не поняли: если голова над водой, толку не будет. Большая часть сил уходит только на то, чтобы держаться на поверхности.

Значит, надо учиться плавать не по воде, а под водой. Голова должна быть в воде и высовываться лишь для вздоха.

Так появилось спортивное плавание.

Тем, кто стал им заниматься, пришлось заново учиться дышать. Появилась даже новая поговорка:

«Кто не умеет дышать, тот не умеет плавать».

В самом деле, попробуй сделать вдох, высунув голову из воды лишь на одну секунду, да так, чтобы не хлебнуть воды! При быстром движении это можно сделать только в один определённый момент гребка. Тут нужны и ловкость и сноровка.

А главное, надо уметь вдыхать над водой, а выдыхать под водой. Для этого есть разные упражнения. Если ты научишься их

проделывать, тебе будет вдвое легче научиться плавать по-спортивному.

Стань в воде липом к берегу. Присядь, чтобы вода доходила до подбородка. Вдохни воздух и выдохни его с такой силой, чтобы на воде образовалась ямка. Это - первое упражнение.

Второе упражнение такое. Присядь, чтобы вода доходила до самого рта, и сделай глубокий вдох. А затем присядь ещё ниже, чтобы голова была в воде, и выдохни воздух через рот. Глаза не закрывай, чтобы видеть пузыри воздуха в воде.

А третье упражнение такое. Зайди в воду подальше, стань липом к берегу, присядь и вытяни руки под водой вперёд. Сделай глубокий вдох, опусти лицо в волу, оттолкнись ногами от дна и скользи под водой к берегу, выдыхая воздух через рот.

Наши лучшие пловцы так развили свою грудную клетку, что могут брать огромный запас воздуха. У обычного человека в лёгких помещается около четырёх тысяч кубических сантиметров воздуха. А в лёгких одного из лучших советских пловцов Леонида Мешкова помещается почти вдвое больше - семь тысяч кубических сантиметров!

ЧЕЛОВЕК ПОЛЗЕТ ПО ВОДЕ

В 1912 году в столице Швеции Стокгольме происходила всемирная олимпиада.

Начались соревнования по плаванию. На старт стометровой дистанции встали восемь лучших пловцов мира. Судья взмахнул флагом. Восемь стройных, мускулистых тел с быстротой молнии скользнули в воду.

И тотчас по трибунам пронеслись возгласы недоумения. Судьи и зрители изумлённо переглядывались, обменивались замечаниями.

Семь пловцов плыли одинаково. Они рассекали воду плавными движениями рук, широко разводя их в стороны. Ноги их то прижимались к животу, то с силой отталкивались от воды. Это был - «брасс», давно уже разработанный спортсменами правильный способ плавания. За его основу были взяты движения плывущей лягушки. Разводя руки в стороны, пловцы слегка приподымали над водой лицо и вдыхали воздух. При толчке ногами они опускали голову в воду и скользили под самой поверхностью, как это делает лягушка. Так можно было плыть довольно быстро, а главное, очень долго, почти не уставая. Это был отличный спортивный стиль. Иначе никто тогда и не плавал.

Семь участников плыли именно так. Но восьмой пловец вёл себя совершенно невиданно.

Он быстро захватывал воду кругло изогнутыми руками, а его ноги работали, как ножницы. Лицо его было все время погружено в воду. Лишь на одно мгновение из пены показывался широко раскрытый рот, хвативший глоток воздуха, и опять голова уходила в воду.

Но сразу было видно, что этот пловец движется по воде значительно быстрее своих противников. Без видимого усилия он опережал их одного за другим.

«Да он просто ползёт по воде!» - воскликнул кто-то из зрителей.

Так появилось название нового стиля плавания, который сейчас известен каждому пловцу. Этот стиль назвали «кроль» - от английского слова «крооль», что значит «ползти».

Действительно, движения пловца напоминали крадущееся в траве животное. Он как бы полз по воде с удивительной быстротой.

Спортсмен, плывший таким необычным способом, был молодой гаваец из Гонолулу Дук Коханомоку. В этом заплыве он установил новый мировой рекорд.

Плавая брассом, ни один пловец в мире не мог проплыть сто метров быстрее, чем за семьдесят секунд. Коханомоку проплыл это расстояние всего за шестьдесят три с половиной секунды. Никогда ещё рекорд не менялся так резко.

Победу Коханомоку принёс способ плавания, которого европейские спортсмены ещё не знали. Но способ этот не был новым. Коханомоку его не выдумал, а перенял у своих соотечественников - туземцев Гавайских островов, лучших пловцов в мире.

Вскоре большинство пловцов других стран научилось также плавать кролем. Они его ещё усовершенствовали и начали проплывать сто метров быстрее минуты.

Приёмы кроля основаны на движениях передних лап плывущей собаки. Так превратился в спортивный стиль и второй ребячий способ плавания.

Чтобы научиться плавать не кое-как, а правильно, хорошим спортивным стилем, надо привыкнуть очень точно двигать руками и ногами. Поэтому первые уроки спортивного плавания происходят не в воде, а на суше.

Новичков сажают в ряд на низкие широкие скамейки. Инструктор показывает, как надо работать во время плавания руками и ногами. Затем ученики ложатся на скамейки животом и повторяют движения, показанные инструктором.

А потом ребята спускаются в бассейн и повторяют те же движения в воде.

Но и здесь сначала новички держатся руками за край плота или доску и разучивают движения ног. А затем надевают пробковые спасательные пояса и учатся двигать руками.

Так, постепенно, не умевшие плавать ребята становятся хорошими пловцами.

ДЕВУШКА, ОБОГНАВШАЯ МУЖЧИН

Высоко на стене плавательного бассейна, как раз над стартовыми тумбочками, укреплены огромные часы.

Часы эти особенные. У них нет ни часовой, ни минутной стрелки. По громадному белому циферблату бегает только чёрная секундная стрелка, больше метра длиной.

Этой стрелке здесь подчинена вся жизнь.

Потому что в плавательном бассейне не просто учатся плавать: здесь учатся плавать быстро.

Пловец разрезает воду сильными взмахами рук, а сам нет-нет, да бросит взгляд на циферблат: как обстоит дело с секундами? И часто одна сбережённая на дистанции секунда становится событием, о котором говорит весь бассейн.

Особенно волнуются занимающиеся в школе мальчики и девочки. Ведь плавание - это, пожалуй, единственный вид спорта, где ребята не уступают взрослым.

Поздней осенью 1955 года в московских газетах появились снимки: группа девочек в купальных костюмах окружила высокую седую женщину с живыми весёлыми глазами.

Женщина что-то рассказывает, а девочки внимательно слушают.

Эта старая женщина - тренер национальной команды пловчих Голландии. Её фамилия - Браун. Ей тогда только что исполнилось семьдесят четыре года.

А окружившие её девочки - участницы команды, приехавшие в Москву на международные соревнования по плаванию. Ни одной из них не было больше восемнадцати лет.

Англия также прислала в Москву девочку. Это была чемпионка страны - шестнадцатилетняя Джудит Грин-хэм. На этих соревнованиях она опередила всех голландок.

Но прошёл месяц, и одна из учениц Браун - Мери Кок - снова подтвердила превосходство голландских пловчих. Выступая в соревнованиях, она установила сразу два мировых рекорда. Мери исполнилось в тот день пятнадцать лет!

Плавание часто называют спортом школьников. В плавании победу приносит не столько физическая сила и выносливость, которые приходят к человеку лишь с годами, сколько мягкость, правильность, точность и согласованность движений. Четырнадцатилетняя австралийская школьница Сандра Морган участвовала в XVI олимпийских играх наравне со взрослыми пловчихами и завоевала бронзовую медаль. Такую же медаль получила американка Сильвия Русска, которой тоже было тогда

четырнадцать лет. А через два года Русска уже установила свой первый мировой рекорд.

Вот и в прошлом году в газетах появилось сообщение, что австралийские пловцы брат и сестра Конраде установили по мировому рекорду каждый. Но немногие знают, что эти знаменитые рекордсмены ходят ещё в школу, потому что Джиму всего шестнадцать, а Ильзе - четырнадцать лет.

Одна из самых знаменитых советских пловчих, заслуженный мастер спорта Клавдия Алёшина двадцать четыре года подряд была чемпионкой Советского Союза. Впервые Алёшина научилась плавать, когда ей было семь лет. В двенадцать лет она чувствовала себя в воде так уверенно, что спасла тонувшую в Неве взрослую женщину.

Неудивительно, что, когда Клава пришла в бассейн, она считала себя почти мастером.

Инструктор начал проверять, все ли девочки умеют держаться на воде Дошла очередь и до Алёшиной. Клава лихо подмигнула подругам и прыгнула в воду. Проплыв до противоположной стенки бассейна и вернувшись, она вылезла и гордо взглянула на инструктора.

Но тот не оценил её мастерства:

«Очень плохо. Никто из вас плавать ещё не умеет. Надо учиться».

Алёшина была искренне возмущена. Она не умеет плавать! Она, запросто переплывающая Неву!

Но вскоре, посещая бассейн через день, Клава поняла, как далеко её доморощенное плавание от спортивного. Её шутя обгоняли такие же девочки, как она, но уже овладевшие кролем. Клава решила заниматься всерьёз.

Однажды на занятия команды текстильщиц пришёл известный тренер Александр Шумин.

Он внимательно наблюдал за плавающими. После тренировки Шумин подошёл к Алёшиной.

«По-моему, вы сможете хорошо плавать».

«Я и так хорошо плаваю!» - фыркнула Клава. Теперь-то она плавала уже по правилам и снова считала себя законченным мастером.

Шумин улыбнулся:

«Надо не только правильно плавать, но и рекорды ставить. А вы это сможете… если, конечно, захотите».

Алёшина захотела. Начались её занятия с Шуми-ным И снова Клаве пришлось убедиться в том, что она далеко ещё не умеет плавать. Ей казалась теперь смешной её наивная уверенность в своём мастерстве. С каждым уроком перед ней раскрывались всё

новые и новые секреты быстроты. Ох, как многому надо ещё учиться!

Теперь Алёшина приходила в бассейн каждый день и без конца плавала по двадцатипятиметровой дорожке: туда, обратно, туда, обратно… А Шумин ходил рядом и придирчиво поправлял каждое её движение.

Первое время тренер не требовал скорости. «Главное, плавай правильно, - говорил он, - а скорость придёт потом».

Он не позволял Клаве участвовать в соревнованиях: «Ведь там ты будешь думать только о том, чтобы быть первой, и перестанешь следить за стилем. Привыкнуть к ошибкам легко, отучаться от них - трудно».

Но зато, когда Шумин сказал: «Теперь можно!» - Алёшина стала плавать в полную силу и улучшать один рекорд за другим. Через десять лет все графы в таблице женских рекордов СССР по кролю были заполнены её фамилией. Она плавала быстрее всех женщин Советского Союза.

И вот тогда-то ей пришлось помериться силами с мужчинами. Произошло это в Париже.

Лето 1938 года было в Европе необыкновенно жарким. Парижане изнывали от зноя. По раскалённому асфальту улиц стало неприятно ступать. Гззеты ежедневно подсчитывали количество солнечных ударов.

И все же большая толпа стояла августовским утром на набережной Сены и нетерпеливо ждала начала трёхкилометрового проплыва по реке на приз газеты «Юма-ните».

Ведь проплыв этого года должен быть особенным: впервые вместе с мужчинами поплывёт женщина - советская пловчиха Клавдия Алёшина.

Дистанция в три километра была предназначена для мужчин. Для женщин была установлена дистанция покороче - полтора километра. Но и на неё, кроме Алёшиной, записалась лишь ещё одна участница; больше желающих не нашлось.

«Вы вдвсем поплывёте на такое большое расстояние, - сказал Алёшиной главный судья. И предупредительно добавил: - Надеюсь, вы сможете проплыть эту дистанцию?»

«Нет, не смогу, - улыбнувшись, ответила Клавдия. - Не смогу потому, что поплыву только вместе с мужчинами и только на все три километра!»

Судьи долго не решались на такое грубое нарушение правил, но Алёшина была непреклонна. Тогда ей предложили выпустить её со старта раньше мужчин. Она отказалась тоже.

И вот стартер поднял пистолет. Прозвучал сухой щелчок выстрела. С установленной поперёк течения баржи бросились в

Сену пловцы. Наиболее нетерпеливые зрители побежали по набережной следом за ними.

Сначала все пловцы двигались почти рядом Потом более сильные стали выходить вперёд, более слабые отставать.

Первый километр Алёшина шла третьей. Парижане, заполнившие берега Сены, сочувственно провожали её глазами:

«Вот это женщина! Смотрите, она не уступает мужчинам. Интересно, долго ли ей удастся продержаться?»

Но Алёшина и не думает отставать. Напротив, она начинает настигать пловца, идущего вторым…

Вот уже пройдены два километра. Алёшина обошла противника и уверенно держится на втором месте, сразу за чемпионом рабочего спортивного союза Франции. До финиша осталось семьсот метров.

«А что, если рискнуть?»

И Клава усиливает темп. Вот когда пригодилась та выносливость, которой так добивался от неё Шумин!

Чемпион слегка поворачивает голову, кося взглядом. Кто это собрался его обходить? В его глазах отражается недоумение. Неужели эта русская?

Он пробует нажать также. Непонятная девушка не отстаёт. Уж не собирается ли она выиграть?

В глазах чемпиона мелькает тревога. Из последних сил он старается хотя бы идти рядом. Должна же она когда-нибудь выдохнуться!

Но надежда напрасна. До финиша всего двести метров, а Алёшина плывёт уже первой.

Первой она пересекает и линию финиша.

Свершилось небывалое. Впервые в истории спорта женщина обогнала мужчин!

Этой женщиной была ленинградская работница, ткачиха фабрики имени Халтурина Клавдия Алёшина.

ЛАСТОЧКА И СОЛДАТИК

Можешь ли ты выпрыгнуть из окна третьего этажа, покувыркаться в воздухе, упасть вниз и остаться целым?

Конечно, нет.

А есть люди, которые проделывают такие штуки ежедневно, да ещё по многу раз, и остаются невредимыми.

Потому что падают они не на землю, а в воду.

Прыжки в воду с вышки - один из самых красивых видов спорта.

Прыгун взбирается на верхнюю площадку десятимет-ровой вышки. Теперь он поднялся на высоту крыши трёхэтажного дома. Под ним - вода.

Встав на самом краю площадки, прыгун отводит руки назад, делает глубокий вдох и, сильно оттолкнувшись ногами, бросается вперёд.

Его тело описывает в воздухе крутую кривую. Но за те несколько мгновений, что продолжается полёт, прыгун успевает проделать сложное акробатическое движение.

Иногда он вытягивается в воздухе, как солдат в строю, и летит вниз стоя, держа руки по швам. Такой прыжок спортсмены в шутку называют «солдатик».

Иногда он складывается в воздухе пополам, чуть не доставая ногами голову, будто выскочившая из воды рыба. Такой прыжок называют «щука».

Иногда он прижимает на лету ноги к животу, как брыкающееся животное Такой прыжок называют «козёл».

Один из самых красивых прыжков - это «ласточка», когда пловец летит, как птица, широко раскинув руки, словно крылья.

Самые сложные прыжки - это различные «сальто». когда прыгун несколько раз кувыркается в воздухе через голову, и «пируэты», когда он вращается во время полёта, как винт.

Трудно не только кувыркаться и изгибаться на лету. Ещё труднее вовремя выпрямиться и бесшумно упасть в воду.

Когда купающиеся ребята прыгают с низкого берега в речку, то и дело слышен звучный шлепок. Это значит, что кто-нибудь хлопнулся о воду животом или грудью.

Но попробуй представить, что бы с ним было, если бы он так же шлёпнулся животом, слетев с высоты третьего этажа!

А хороший прыгун, с какой бы он высоты ни летел, входит в воду почти беззвучно, не поднимая даже брызг. Он как бы «разрезает» воду руками и неслышно в неё проскальзывает.

Прыжок продолжается полторы-две секунды. Как же тут

успеть сообразить, кто прыгнул лучше, кто хуже?

Приходится сажать около вышки целую судейскую комиссию. Прыгает один, а оценивают его прыжок пятеро. Каждый судья внимательно следит за прыжком и ставит за него свою отметку.

Судьи учитывают все: как прыгун подошёл к краю площадки, как он оттолкнулся, как летел в воздухе, насколько сильно согнулся, делая упражнение, как распрямился, как вошёл в воду, достаточно ли были вытянуты руки и ноги, правильно ли прогнута поясница.

Самую высокую и самую низкую оценки отбрасывают, а три остальных балла складывают. Затем делят полученную сумму на три и получают среднюю оценку прыжка.

Уметь правильно прыгать в воду должен каждый пловец, даже если он не собирается бросаться с вышки. Победу на короткой дистанции часто завоёвывает тот, кто лучше других прыгнул со стартовой тумбочки после выстрела стартера; кто сильнее оттолкнулся и быстрей и дальше проскользнул под водой после этого толчка.

Учиться прыгать в воду надо на таком месте, где глубина не меньше двух метров.

Иначе рискуешь разбиться о дно.

Встань на какое-нибудь возвышение - на камень, перевёрнутый ящик. Ступни ног поставь параллельно, чуть раздвинув. Ноги немного согни в коленях; руки вытяни над головой, сложив их ладонями вместе.

Затем сильно наклонись вперёд и резко оттолкнись ногами, стараясь пролететь по воздуху как можно дальше. Так, с прямым телом и с головой, спрятанной между руками, ты должен скользнуть в воду, коснувшись её прежде всего пальцами рук.

Если твой прыжок будет правильным, ты проскользнёшь под водой несколько метров.

А затем вода сама поднимет тебя на поверхность, и ты сможешь плыть, начав работать руками и ногами.

Постарайся привыкнуть не закрывать глаз во время ныряния. Не то рискуешь натолкнуться на какое-нибудь подводное препятствие - камень, корягу, край плота или лодки.

Чтобы научиться плавать под водой с открытыми глазами, займись таким упражнением. Сделай полный вдох, погрузись с головой в воду, открой глаза и постарайся рассмотреть, что лежит на дне. Сперва будет трудновато, а потом привыкнешь.

МОРСКИЕ ПЕШЕХОДЫ

Остров, на котором расположена Англия, отделён от Европы широким проливом Ламанш.

Двадцать шестого августа 1875 года на обрывистом английском берегу этого пролива было непривычно людно. Нетерпеливая толпа зрителей теснилась у канатов, отгораживавших небольшой участок пляжа. Молчаливые джентльмены в сюртуках и цилиндрах деловито сновали по берегу, то пробуя, холодна ли вода, то с тревогой поглядывая на лёгкие облачка, появившиеся на ясном утреннем небе.

Наконец из плетёной кабинки, стоявшей у самой воды, появился высокий, стройный человек в купальном костюме. На голове его была надета резиновая шапочка, закрывающая уши. Большие очки-консервы прикрывали глаза. Руки и ноги покрывал толстый слой китового жира.

Это был английский спортсмен Матью Вебб - первый человек, решившийся перебраться из Англии во Францию вплавь.

Важный толстяк-распорядитель с лентой через плечо взмахнул рукой. Раздались звуки духового оркестра. Вебб попрощался с друзьями, помахал рукой толпе зрителей, быстрыми шагами вошёл в воду и поплыл. Следом тронулись лодки и небольшое паровое судно, которое должно было сопровождать пловца в его смелом путешествии.

Ровно через 21 час 45 минут, на рассвете следующего дня, пошатываясь от усталости, Матью Вебб вышел из воды на французском берегу Ламанша. Первый проплыв через пролив был завершён благополучно.

В этом самом узком месте пролива его ширина не превышает тридцати двух километров. Но Веббу пришлось проплыть почти в два раза большее расстояние. В канале перекрещиваются несколько течений, меняющихся в различные часы суток.

Вебб плыл вперёд, а вода относила его назад, и путь пловца все время удлинялся.

Вебб был первым. С тех пор многие пловцы стали повторять его проплыв, но в течение тридцати шести лет никто не мог проплыть из Англии во Францию быстрее Вебба. Это произошло лишь тогда, когда спортсмены научились плавать кролем.

Победителем Вебба стал французский булочник Мишель.

Это был на редкость упрямый человек. Восемь раз предпринимал он попытку переплыть Ламанш быстрее англичанина. Уже через восемь-десять часов он оказывался в виду берега, но всякий раз предательское течение относило его

обратно в море.

Однажды Мишель подплыл почти к самому берегу. Только двести метров отделяли его от суши. До него уже доносились приветственные крики собравшихся на пляже зрителей.

Но в этот момент начался отлив. Вода понесла Мишеля обратно. А он проплыл уже более сорока километров и очень устал. Устал настолько, что не мог больше бороться с течением. Эти последние двести метров он так и не преодолел. Ещё одна попытка оказалась неудачной.

Но Мишель не отступил. Он предпринимал всё новые попытки и в конпе концов переплыл Ламанш за 11 часов 5 мину г - почти вдвое быстрее Вебба…

Сейчас Ламанш стал дистанцией для ежегодных проплывов. В 1958 году победительницей в этом соревновании стала женщина - известная американская пловчиха Грета Андерсен. Она переплыла Ламанш на четыре часа быстрее всех участвовавших в соревновании мужчин В России начало дальним проплывам положил матрос-черноморец Мамед Бедия. Это было в последние годы прошлого века. В сильный шторм Бедия проплыл по Чёрному морю от Батуми до Поти. А это пятьдесят с лишним километров.

По Каспийскому морю почти такое же расстояние проплыл 23 июля 1912 года учитель бакинской гимназии Леонид Романченко. За сутки он проплыл сорок восемь километров - от Шиховой косы до Баку.

Много лет проплывы на сорок - шестьдесят километров считались рекордными. Но сейчас спортсмены научились плавать значительно быстрее и дальше.

ДВЕСТИ КИЛОМЕТРОВ ВПЛАВЬ

Один из самых дальних проплывов совершил военный врач Искандер Файзулин.

Четвёртого августа 1953 года он проплыл по Амуру ровно двести километров!

Свой проплыв Файзулин начал в конце дня. Когда он вышел из каюты катера, доставившего его к месту старта, корреспонденты газет и кинооператоры удивились.

Стояла жаркая летняя погода, а на Файзулнне был надет толстый свитер, шерстяные носки, тёплые фланелевые брюки. Пловец старался сохранить до последней секунды все накопленное телом за день тепло. Он не боялся устать - опаснее было замёрзнуть, пробыв два с лишним десятка часов в прохладной воде Амура. Ведь плыть придётся не меньше суток!

Ещё более удивились корреспонденты, когда Файзулин сбросил одежду. Все его тело было коричневым и блестело. Оно было покрыто густым слоем мази, сваренной из китового и тюленьего жира, вазелина и воска. Такая мазь помогает коже дольше сохранять тепло.

Судьи в последний раз сверили часы. Послышалась команда: «На старт!» - и Файзулин спустился по трапу в воду. Раздался выстрел стартера, и он поплыл.

Секундометристы засекли время.

Следом за пловцом пошёл катер с судьями и лодка с врачом.

Первые несколько десятков километров Файзулин плыл легко. Насколько это веселее, чем тренировки, когда раз за разом, сто - двести раз, проплываешь все ту же надоевшую дорожку бассейна! Уже и тренер не выдерживает, все чаще уходит на балкон годышать воздухом, а ты все плывёшь и плывёшь… Туда, обратно, туда, обратно…

А здесь - безграничный простор могучей реки, прозрачная податливая вода, зелёные, нарядные берега и голубое небо над головой.

Тренированное тело словно налито силой. Каждый гребок точен, чёток, легко бросает пловца вперёд. Плыть бы и плыть!

Но через несколько часов однообразные движения, монотонный плеск воды начинают навевать сопливость. Хочется остановиться, закрыть глаза и дремать, лёжа на воде…

Врач на лодке замечает, что движения пловца становятся ленивыми, и подаёт сигнал па катер. Мощные репродукторы наиинают передавать весёлую, быструю музыку.

Файзулин вздрагивает и снова переходит к выработанному на

тренировках энергичному движению вперёд.

Прошло ещё три часа, и вдруг Файзулин почувствовал, что ему не хватает сил. Все его тело сковала страшная усталость. Руки и ноги немели, сердце билось все тяжелей и тяжелей, дыхание стало затруднённым. Кожа покрылась мурашками озноба.

Но Файзулин был опытным спортсменом. Он знал - это «мёртвая точка», критический момент, который наступает на всякой длинной дистанции. Надо только не поддаться, собрать всю волю, преодолеть слабость. И тогда, словно каким-то чудом, в организме появятся новые силы. Только не сдаваться!

Он поднял руку. Лодка с врачом тотчас приблизилась.

«Бульон!» - хрипло бросил Файзулин.

По спортивным правилам, пловец может питаться па ходу, но не имеет права касаться борта лодки. Врач налил из термоса в кружку горячий куриный бульон и перебросил Файзулину шланг.

Не прекращая двигаться вперёд, пловец через шланг выпил бульон, затем полстакана виноградного сока. Сразу стало теплее, мучительная боль в мышцах ослабела.

Теперь плыть, плыть, преодолевая усталость1 И вот силы вернулись снова. Переломный момент позади.

Файзулнн вспомнил, как трудно было побороть этот упадок сил на Дунае, восемь лет назад, когда он совершал там свой первый стокилометровый проплыв. Вода в Дунае была холоднее, и «мёртвая точка» наступила уже на шестидесятом километре, как раз на границе Чехословакии и Венгрии. Вспомнил он и яркие лучи боевых прожекторов советских тральщиков, осветивших ему путь, когда начало темнеть…

Давно уже стемнело и на Амуре. На лодке зажёгся фонарик, и она вышла вперёд, указывая путь пловцу. А он все плыл, плыл, плыл…

Утром выспавшиеся и позавтракавшие корреспонденты вышли на палубу. Они увидели блещущую на солнце гладь полноводной реки, лодку и мелькающую в воде белую резиновую шапочку. Файзулин плыл все в том же ровном, спокойном ритме.

Набежал ветерок. Поверхность реки покрылась белыми гребешками волн. Ветер срывал пену с их верхушек, и брызги больно ударяли в лицо пловца. Но он продолжал так же настойчиво отмерять километр за километром.

Так прошёл ещё один длинный, казавшийся бесконечным день И вот наконец вдали показался Хабаровск.

Шлюпки, катера, яхты двигались навстречу пловцу, предупредительно давая ему дорогу. Слышались приветственные возгласы. Берега были усеяны людьми.

Как трудны эти последние километры! Кажется, вот-вот сейчас кончатся силы и ты камнем пойдёшь на дно… Но нет, воля человека сильней! Ведь осталось всего четыре километра… три… два… последний…

Вот уже загремели трубы оркестра… Всё!

Файзулина подхватывают на руки. Кто-то обнимает, целует. Кто-то подносит целые охапки ярких цветов…

Неслыханный в истории спорта проплыв завершён. За двадцать шесть часов восемь минут и тридцать секунд Искандер Файзулин проплыл по Амуру двести километров!

СЫН СТАЛИНГРАДА

В один из мартовских дней 1936 года обширные трибуны московского плавательного бассейна были переполнены. Слышался возбуждённый гул голосов, какой бывает всегда, когда ожидается какое-то событие.

Нетерпеливо заглядывая в программы, зрители ждали заплыва на сто метров брассом.

Все уже знали: молодой пловец, имя которого за один год стало известно всей стране, сталинградец Леонид Мешков, поплывёт сегодня на побитие мирового рекорда.

Раздалась команда: «На старт!» Все взгляды устремились на юношу, поднявшегося на стартовую тумбочку.

Он стоял на ней, согнувшись, словно стальная пружина, которая вот сейчас расправится со всей вложенной в неё силой. Пальцы его ног крепко охватили край тумбочки, руки отведены назад. В голубоватом свете прожекторов нельзя было не залюбоваться его стройной фигурой, округлыми очертаниями широких плеч, под гладкой кожей которых чувствовалась мощь тренированных мышц. Его простое, открытое лицо было сосредоточенно и серьёзно. В глазах светилась решимость и непреклонная воля.

Старт дан! Четыре пловца скользнули в расступившуюся под ними воду, на мгновение скрылись в ней и снова показались на поверхности. Побежали стрелки на судейских секундомерах. Зрители перевели дыхание. Тренер Мешкова скомкал и сжал в руке платок. Пошли!..

Мешков плыл «баттерфляем». Эта разновидность брасса была тогда известна ещё немногим. В обычном брассе руки пловца проходят вперёд под водой, и это несколько замедляет их движение. В баттерфляе пловец в момент гребка выбрасывается из воды почти до пояса, и его руки широким взмахом, похожим на взмах крыльев бабочки, успевают пройти большую часть пути вперёд - по воздуху.

Отсюда и произошло название: «баттерфляй», что по-английски значит «бабочка».

Этот стиль быстрее обычного брасса, но требует большей затраты энергии.

Незаурядная физическая сила Мешкова помогла ему в совершенстве освоить новый способ.

Он плыл резкими, мощными толчками. При каждом могучем гребке он почти по пояс поднимался из воды, словно подброшенный снизу невидимой силой. Его руки описывали в

воздухе большую дугу и вновь погружались в воду. Каждый гребок продвигал его вперёд на два с половиной метра. За ним оставался пенящийся след, как за моторной лодкой.

Двадцатипятиметровая дорожка пройдена. Поворот… толчок ногами о стенку бассейна… и снова те же могучие, размеренные взмахи рук. Теперь Мешков перешёл на обычный брасс - надо немного передохнуть.

Все его тело работало с точностью хорошо выверенного механизма. Каждое движение было полно сосредоточенной силы, законченно, красиво. Вот он опередил противников, оторвался от них и снова вернулся к баттерфляю - теперь он уже боролся не с ними, а с собой. Он должен опередить самого себя, показать время, какого ещё никогда не показывал…

Одновременно щёлкнули пружинки трёх секундомеров. Три стрелки остановились на одной минуте семи и трёх десятых секунды. За такое время еше никто в мире не проплывал тогда этим стилем стометровой дистанции!

Мировой рекорд знаменитого американского пловца Хиггинса был побит. Этот рекорд много лет считался пределом человеческих сил. И вот сегодня он улучшен на целые три секунды! И это сделал почти новичок, волжанин-тракторист, научившийся правильно плавать всего только год назад…

Леонид Мешков родился в Сталинграде. Отеи его был кузнецом в железнодорожных мастерских.

Все детство Мешкова прошло на Волге. Уже шести лет старшие братья научили его плавать. С тех пор он проводил на реке целые дни.

Вместе с другими ребятами он подплывал к медленно тянущимся против течения баржам, взбирался на борт и прыгал с высокого руля в пенящуюся воду. С увлечением нырял он в волнах, поднятых проходящим пароходом, играл на воде в «салки», плавал наперегонки.

Первенство почти всегда оставалось за ним. Никто не мог быстрее него, рассекая волу русскими саженками, доплыть до показавшейся вдали баржи, догнать медлительный буксир с плотами, выйти под самую корму быстрого парохода.

В тринадцать лет Мешков, неожиданно для себя самого, переплыл Волгу. Ребята затеяли спор: кто дальше заплывёт. Леонид, как всегда, опередил товарищей. Ему уже махали руками: возвращайся, - а он все плыл и плыл. А когда оглянулся, увидел, что левый берег уже ближе, чем правый.

Пришлось плыть дальше. Так он и переплыл реку, которая под Сталинградом шириной почти два километра.

Когда Мешкову было шестнадцать лет, он вместе с

товарищами по заводу пришёл на водную станцию сдавать нормы ГТО. И снова также неожиданно показал время, близкое к рекорду. Инструктор подозвал его к себе.

«Поймите. - сказал он: - вы и плавать-то толком не умеете, а показываете такое время! Вы же прирождённый пловец! Ещё чемпионом будете!..»

Мешков смущённо улыбался. Он, конечно, не очень верил, что станет чемпионом, но отчего же не попробовать?

И вот ему пришлось учиться плавать заново. Впервые он узнал, насколько легче и быстрее плыть, когда плывёшь правильно. Он стал усердно изучать брасс.

Через два месяца Мешков заьял первое место на спартакиаде Поволжья, а ещё через год установил свой первый всесоюзный рекорд. С тех пор почти на каждом соревновании первенство в брассе оставалось за ним.

Это были годы первых пятилеток. Советские люди вступали в соревнование с капиталистическим миром и одерживали первые победы. В Советском Союзе строили новые громадные заводы, собирали обильные урожаи, совершали неслыханно далёкие перелёты.

И Мешков решил принять участие в этой великой борьбе за славу Родины. Он должен научиться плавать так, чтобы завоевать для советского спорта мировые рекорды!

Целые дни Мешков проводил в плавательном бассейне, меряя раз за разом все ту же огороженную канатом водяную дорожку. Чтобы научиться проплывать быстрее всех только сто метров, ом каждый день проплывал пять тысяч метров!

Его настойчивость и терпение были безграничны. Усилием воли он заставлял своё тело работать все луч-че и лучше. Вот он проплыл дистанцию на секунду.быстрее.,.

Ещё неделя работы - и сброшены ещё полсекунды… Ещё месяц - и он уже проплывает сто метров на две секунды скорее товарищей.

И наконец наступил тот мартовский день 1936 года, когда он сдержал клятву, данную себе год назад. В этот день он завоевал свой первый мировой рекорд!..

На воскресенье 22 июня 1941 года в одном из плавательных бассейнов Ленинграда были назначены показательные выступления мастеров спорта. Захватив чемоданчик с плавками, шапочкой и полотенцем, Мешков вышел из дома.

Эту весну он поработал неплохо. За два месяца он установил три новых мировых рекорда. Ему уже принадлежало первенство мира на трёх дистанциях. Никто не имел больше права сказать, что плавает на груди быстрее, чем чемпион Советского Союза.

Мешков шёл не торопясь, жадно вдыхая запах пышно распустившихся лип, радуясь тёплому солнечному утру.

Вдруг он заметил, что возле уличных громкоговорителей собираются группы встревоженных людей. Он остановился тоже…

В это воскресное утро вместе с миллионами советских людей Мешков услышал грозную весть: немецкие фашисты вероломно напали на Советский Союз. Партия и правительство призывали граждан встать на защиту Родины.

И Мешков поступил так, как подсказывало ему чувство патриота. Вместо бассейна он пришёл в партийный комитет завода «Электросила», где он тогда работал, и записался добровольцем в армию народного ополчения.

На рассвете 3 августа 1941 года Мешков с группой своих товарищей возвращался из разведки. Немцы обнаружили небольшой отряд и открыли по нему огонь из миномётов.

Один из разведчиков, Сергей Кулаков, тихо охнул: осколок мины перебил ему руку.

Кость была раздроблена. Быстро отрезав голенище от сапога, Мешков сделал лубок и перевязал руку Кулакову.

Укрываясь в густых кустах ольшаника, разведчики, отстреливаясь, отходили к реке, отделявшей наши позиции от немецких. Мешков поддерживал раненого товарища, чувствуя, как тот с каждым шагом теряет силы. Только бы успеть выйти к берегу раньше немцев.

Вот и река. Она не так широка: всего пятьдесят - шестьдесят метров.

«Держись, Сергей! - ободрял друга Мешков. - Потерпи ещё немного. Теперь мы уже дома. Сейчас переплывём, и всё…»

И вдруг послышался нарастающий пронзительный вой и раздался грохот взрыва.

Вздымая чёрные столбы земли и дыма, в нескольких шагах от них разорвались две мины.

Что-тс с силой толкнуло Мешкова в плечо. Правая рука сразу стала тяжёлой и безжизненно повисла. На гимнастёрке быстро расплывалось тёмное пятно хлынувшей из раны крови. И снова оглушительный взрыв - и новый удар. Острая, нестерпимая боль сковала левую руку.

«Оставь меня, Леонид, - прошептал запёкшимися губами Кулаков. - Зачем гибнуть двоим? Может быть, ты сумеешь переплыть на спине..»

Превозмогая боль и разливающуюся по всему телу слабость, Мешков ответил с тем спокойствием, какое всегда появлялось у него в решающие минуты:

«Не говори пустяков! Обхвати меня за шею здоровой рукой и

думай только о том, чтобы удержаться. Неужели вода мне изменит?..»

Много тысяч метров проплыл за свою жизнь Леонид Мешков, но эти пятьдесят метров были в его жизни самыми трудными. Их он не забудет никогда.

Он плыл с раздробленным плечом правой руки, с порванным нервным сплетением левой, работая только ногами. Рука опиравшегося на него Кулакова при каждом движении невольно надавливала на сломанную кость.

И тем не менее он плыл! Никогда еше его мастерство, воля и выносливость не подвергались такому испытанию Но сейчас решалась не судьба рекорда. Сейчас он боролся за жизнь товарища. Он должен спасти Кулакова!

Мешков переплыл реку. Это был подвиг, достойный чемгиона страны, и он совершил этот подвиг…

Через несколько часов санитарный самолёт уносил Мешкова в Ленинград. Тугие бинты перехватывали его раненое плечо, изуродованную руку. Первый раз в жизни он чувствовал себя таким беспомощным.

Но острее боли, мучительнее ран были мысли, теснившиеся в его голове: он выбыл из строя… Фашисты бешено рвутся к Ленинграду, решается судьба великого города, а он бессилен принять участие в его защите…

Товарищи пойдут завтра в бой без него… Скоро ли он сможет вернуться на фронт, чтобы отомстить врагу?..

В туманной дымке заката показался Ленинград. Вон характерная излучина Невы, остров, там стадион… И Мешкова внезапно поразила мысль, впервые вставшая перед ним с такой ясностью: ведь он инвалид!.. Прощай навсегда водная дорожка, увлечение спортивной борьбой, радость побед… Что может сделать пловец с повреждёнными руками?.. Его, конечно, вылечат, но со спортом покончено навсегда… В лучшем случае он сможет остаться тренером, за рекорды будут бороться другие…

Самолёт уже проходил над стадионом. Мешков вспомнил, как трудны бывали последние метры перед финишем. Он вздохнул полной грудью, не обращая внимания на боль, которая обожгла раненое плечо.

Нет, так легко он не сдастся! Посмотрим, что скажут врачи. А он ещё поборется…

Лучшие хирурги фронта приложили все умение, чтобы спасти руки Мешкова. Они сшили разорванные сухожилия, соединили повреждённые сосуды и нервы. Раны зажили, кости были целы. Но вернуть мышцам силу, а суставам гибкость могло только время.

«Смогу ли я плавать?» - спросил Мешков, выходя из госпиталя.

«Не знаем, - ответили врачи. - Возможно, когда-нибудь и сможете. Природа иной раз творит чудеса».

Это было очень осторожное обещание, но Мешков его запомнил. Что ж, если такие чудеса бывают, надо добиться чуда!

Дома он грустно смотрел на свои руки. Как не похожи они теперь на те, что ещё несколько месяцев назад богатырскими ударами вспенивали воду бассейна! Правая рука высохла, стала тонкой и слабой, как у ребёнка. На левой неподвижно застыли сведённые, парализованные пальцы.

«Бедные вы, бедные! - горько усмехнулся Мешков. - Но мы ещё научим вас снова работать!»

И вот началась борьба за чудо. Терпеливо перенося острую боль, Мешков часами сгибал и разгибал одеревеневшие пальцы, кисть, локоть С помощью врачей он соорудил из верёвочек, блоков и гирь сложные аппараты для гимнастики рук. Снова сказалась в нём прирождённая твёрдость характера, снова проявились упорство, воля к преодолению трудностей, воспитанные комсомолом и партией. День за днём, медленно, но неуклонно усиливая и усложняя упражнения, он постепенно вернул рукам утраченную подвижность.

В феврале следующего года Мешков приехал в Москву. Долго не решался он зайти в бассейн. Потом пришёл. На вешалке висели гимнастёрки и шинели. Незнакомая ему молодёжь, будущие разведчики и десантники, учились быстро и бесшумно плавать Мешков долго стоял у стартовых тумбочек. Он молча смотрел на воду, разделённую на узкие дорожки. Сколько незабываемых минут связано с этим светлым залом…

Старые друзья избегали встречаться с ним глазами. Они боялись, что в их взглядах он прочтёт невольное сострадание. До Мешкова донеслась сказанная кем-то шёпотом фраза:

«А какой пловец был!..»

Был?. Мешков резко повернулся и ушёл в раздевалку. Будет!..

Через несколько минут он появился вновь в своём алом костюме чемпиона СССР и… бросился в воду. Все, кто был в бассейне, не поверили глазам. Мешков плывёт?..

Да, он плыл! Но никто не подозревал, как это было мучительно. Каждое резкое движение причиняло боль. Руки не слушались. Мешков приучил их работать на аппаратах, а в воде нужны были совсем другие усилия.

И все же он плыл. С каждым взмахом ноющих рук в нём крепла уверенность. Если уж он может плавать, то он заставит себя снова плавать быстро. Быстрее всех! Самое страшное уже

позади. Впереди - работа. А работы он не боялся никогда.

С этого дня Мешков не выходил из бассейна. Днём он занимался с молодёжью, передавая ей свой опыт пловца и разведчика. А утро и вечер отдавал тренировке - упорной, настойчивой, терпеливой. Каждый день он проплывал несколько километров.

Прошло четыре года. И вот пронеслась весть: Леонид Мешков вновь побил мировой рекорд!

Это казалось почти невероятным. Человек со сведёнными пальцами, с осколком вражеской мины в плече снова стал рекордсменом мира! Такого случая не знала вся история спорта.

Так совершилось чудо. Но это чудо сотворила не только природа. Ей помогали воля и мужество человека.

Те, кто восхищался Мешковым, не знали ещё одного. Увенчавшаяся успехом попытка вновь установить мировой рекорд была… тринадцатой! Одиннадцать раз Мешкова постигала неудача, на двенадцатый раз один из судей не сумел засечь время.

Мешков бросился в воду тринадцатый раз - и победил.

Свой последний мировой рекорд заслуженный мастер спорта Леонид Мешков установил в 1951 году. Вскоре он окончил Институт физкультуры и перешёл на педагогическую работу. Как-то, показывая пионерам одной московской школы, как надо плавать, он сказал им:

«Плавайте больше, ребята! Вы знаете, почему я стал чемпионом? Потому что за свою жизнь я проплыл три Днепра и три Волги. Умение плавать помогло мне спасти жизнь товарища. Пригодится оно и вам. Не жалейте сил, и вы станете плава ib не хуже меня!»

НАВСТРЕЧУ ВОЛНЕ

СПУСТИТЬ ШЛЮПКИ!

Каждое утро во всех военных портах мира слышится на разных языках одна и та же команда:

«Спустить шлюпки!»

Матросы выбегают на палубы, стягивают брезенты, покрывающие подвешенные на шлюпбалках шлюпки. Балки поворачиваются, раздаётся лёгкий скрип блоков - и вот уже белые нарядные шлюпки на воде. Команда берётся за вёсла, командир - за руль.

«Вперёд!..»

Для чего морякам учиться грести? Их могучий корабль не боится ни ветра, ни волн.

Огромное стальное судно движется по воде со скоростью поезда. Мощные механизмы не знают усталости. Стоит ли матросам привыкать к вёслам?

Оказывается, стоит и даже очень.

На какой бы корабль ты ни попал, всюду ты увидишь лодки.

На огромном океанском теплоходе вдоль бортов подвешены вместительные шлюпки.

Такие же шлюпки ты заметишь и на палубе ледокола.

На корме портового буксира обязательно подтянута на блоке небольшая лодка.

Даже позади красавицы яхты, распустившей свои паруса, болтается привязанная на прочном канате смешная крохотная лодочка - «тузик».

Без лодки не может обойтись ни один корабль.

Чем сильнее, чем больше корабль, тем уверенней чувствует он себя в открытом океане. Но тем беспомощнее он близ берегов.

Океанский корабль не может плыть по мелкому месту - слишком глубоко в воде сидит его корпус. Ему не подойти к берегу, если здесь не устроено специального пирса или причала. Берег будет в ста шагах, но ни один пассажир туда не попадёт, пока капитан не прикажет спустить лодки.

Военный корабль может получить приказ захватить неприятельский осгров. Огнём своих орудий он разрушит форты и укрепления. А дальше? Чтобы занять остров, надо высадить десант. А как это сделать без шлюпок?

Яхта лавирует по заливу. Неожиданно ветер стихает.

Беспомощно повисают паруса.

Команда бросает якорь. Но как добраться до берега? Вот тогда-то и приходит на помощь маленький двухвёсельный тузик.

Уметь грести должен каждый моряк.

В 1905 году, во время русско-японской войны, русский крейсер «Олег» захватил в плен английское судно «Ольд-гамния», на котором «нейтральные» англичане везли оружие для японцев. На «Ольдгамнию» перешла русская команда и повела захваченное судно в порт.

По дороге разыгрался страшный шторм. Волны выбросили судно на мель. Вокруг расстилалось суровое, мрачное море, по которому рыскали вражеские корабли.

Матросы спустили шлюпки и взялись за вёсла. Двенадцать дней и ночей гребли они, сменяя друг друга. Налетали шквалы, волны заливали шлюпки, скалистые рифы грозили гибелью отважным.

Но моряки не бросили вёсел, пока не дошли до русских берегов Сахалина. На простых шлюпках они пересекли бурное море. Этот подвиг они могли совершить лишь потому, что отлично умели грести. Вёсла спасли им жизнь.

ОТ КОРЫТА К ВЕРЕТЕНУ

В Ленинграде есть Морской музей. В его обширных залах собраны сотни различных кораблей.

Конечно, настоящий морской корабль не поместится даже в самом просторном зале.

Поэтому на стендах музея стоят лишь большие модели могучих линкоров, ггройных эсминцев, многопарусных фрегатов, тяжёлых океанских теплоходов. Но есть и настоящие небольшие суда - стремительные торпедные катера, красавицы яхты, даже миниатюрная подводная лодка.

Все корабли очень красивы. Стройность их очертаний, нарядная окраска, сверкание полированного металла радуют глаз.

И вдруг среди всего этого великолепия и блеска на одном из стендов видишь совершенно непонятную посудину. Больше всего это сооружение похоже на громадное деревянное корыто. Огромная коряга старого, почерневшего дуба кое-как выдолблена изнутри. Местами она о тёсана более или менее гладко, местами грубо обрублена каким-то неуклюжим орудием, местами почернела и обуглилась. Видимо, нетерпеливый мастер попросту выжигал сучья, с которыми не мог справиться.

Как же попало сюда, в Морской музей, это нелепое большое корыто?

Отнесись к нему с уважением! Этому корыту много тысяч лет. Перед тобой - дедушка всех наших лодок и кораблей.

Лет восемьдесят назад в торфяном болоте, неподалёку от Ладожского озера, прорывали канал. Неожиданно рабочим стали попадаться какие-то странные предметы.

Оказалось, они натолкнулись на остатки стоянки первобытного человека.

Среди обломков орудий и осколков посуды был найден и этот доисторический чёлн.

Рядом лежал и каменный топор, которым он был выдолблен.

На таких неуклюжих челнах плавали наши далёкие предки.

Грести они ещё не умели и отталкивались длинным шестом, упираясь им в дно реки.

Ясно, что таким способом, да ещё на таком тяжёлом судне, далеко не уедешь п особой быстроты не разовьёшь.

А в другом зале музея можно увидеть судно совсем иного рода. Это - современная гоночная лодка, так называемая «гичка».

Издали эта лодка напоминает длинное острое веретено. Её лёгкий корпус сделан из тонкой фанеры пенного красного дерева

и скользит почти по самой поверхности поды. Восемь гребиов сидят один за другим на маленьких лакированных сиденьях. В их руках длинные крепкие вёсла. Металлические уключины вынесены на особых кронштейнах далеко за борт.

Лодка так длинна, что рулевому приходится привязывать к подбородку ремешками маленький рупор. Иначе его команду не услышит гребец, сидящий на носу.

Лодка так хрупка, что в неё нельзя ступить ногой - сразу продавишь её тонкое дно.

Но зато эта лодка так быстроходна, что обгоняет речной пароход. За две минуты она пролетает километр. На таких лодках гребут спортсмены. Ты увидишь эти лодки на воде, записавшись в кружок спортивной академической гребли.

ПОЖАЛУЙТЕ В ЯЩИК!

У новичка, впервые попавшего в гребной клуб, разбегаются глаза. Сколько здесь лодок и какие все разные! На которой из них придётся грести сегодня?

Вот у пристани покачиваются нарядные, ярко окрашенные лодки. Их борта довольно высоко поднимаются над водой. У них короткий нос и широкая круглая корма. Это - «фофаны», прогулочные лодки для катания.

Рядом, под самым берегом, стоит на якоре небольшая зелёная лодочка. Она почти не выдаётся из воды. Нос и корма её затянуты парусиной, чтобы набежавшая через низкий борт волна не попала внутрь. Это - охотничий чели. На таких лёгких челнах охотники забираются в самую гущу камышей и прячутся там в зарослях, подкарауливая диких гусей и уток. Чтобы укрыться ещё надёжней, охотники втыкают в борт чёлна срезанные камышинки.

А вот тихо проплывает другая маленькая лодка. Она вся сделана из плотной парусины, натянутой на прочный деревянный каркас. Двое гребцов сидят прямо на дощатом дне. У каждого в руках по веслу с двумя лопастями. Гребцы по очереди загребают воду то одним, то другим концом весла, и лодка плавно движется вперёд.

Это байдарка для прогулок. У неё широкое плоское дно, и она очень устойчиво держится на воде.

Навстречу быстро скользит по воде узкая лакированная лодка, похожая на большую жёлтую сигару. Гребец также сидит на дне и работает таким же лёгким веслом с двумя лопастями. Ногами он крепко упирается в деревянную подножку.

Это тоже байдарка, но гоночная. Гребцы называют её «торпедой». И действительно, она очень похожа на торпеду, когда стремительно летит по воде, повинуясь взмахам умелого весла.

Но беда тому, кто не умеет сохранять равновесие! Один неверный гребок - и вот уже «торпеда» покачивается на воде, перевернувшись кверху своим круглым жёлтым брюшком, а неудачливый гребец плавает рядом и, отфыркиваясь, ловит ускользающее весло.

Байдарка - незаменимое судно для прогулок. В плоскодонной байдарке можно поставить небольшой парус и пользоваться в дороге попутным ветром. Один любитель дальних прогулок проплыл на байдарке сорок тысяч километров, пройдя вдоль всех берегов Европы. Другой путешественник даже переплыл на маленькой байдарке через Атлантический океан - от берегов Африки до побережья Америки.

Но новичку байдарка пока не очень нравится. Уж слишком явно она неустойчива.

Стоит ли начинать свои первые уроки гребли с вынужденного купания в холодной воде?

Куда уютнее выглядят большие, основательные лодки, выстроившиеся в ряд вдоль узкого плота, по которому прохаживается паренёк в полосатой тельняшке, синей форменке и лихо надвинутой на лоб бескозырке. Но посторонним сюда входить нельзя: здесь владения учебной команды ДОСААФа. А эти вместительные лодки - морские шлюпки: баркасы, вельботы, гребные катера. Они сделаны из особенно крепкого дерева. Их борта высоки и прочны. Эти лодки устойчивы и не боятся сильной морской волны. На них гребут длинными вёслами с узкими лопастями и тяжёлыми вальками. На таких лодках ходят по морю матросы. Нет, и это по-видимому, тоже не для начинающих…

К робко озирающемуся новичку подходит инструктор. Для начала он предлагает переодеться в спортивный костюм. Через несколько минут новичок в майке, трусах и мягких резиновых туфлях спускается по сходням на учебный плот.

Но у плота привязана всего одна небольшая лодка какого-то странного вида. Вдоль её борта подвешен круглый валик, оплетённый толстой верёвкой с петлями, а на скамейках лежат спасательные круги. На носу - флажок с надписью: «спасательная шлюпка».

Инструктор объясняет, что эта лодка действительно спасательная. Она не может потонуть, так как валик вдоль её борта набит лёгкой пробкой. Если же лодка и перевернётся на сильной волне, то можно держаться за петли на валике и ждать помощи.

Выходит, и эта лодка вовсе не для первого урока.

И тут новичок замечает то, на что он сразу не обратил внимания.

На широком и длинном плоту стоят в два ряда несколько невысоких деревянных ящиков. Внутри каждого ящика укреплена низенькая скамейка, а к стенкам приделаны уключины. В ящиках сидят мальчики. Все они усердно работают вёслами. А между ящиками по плоту ходит инструктор и поправляет ошибки гребцов.

Семь новичков гребут изо всех сил, но плот не двигается с места. Потому что в лопастях вёсел просверлены большие дырки, и вода свободно через них проходит.

Один из ящиков ещё пуст. Новичок начинает догадываться, что это место предназначается ему. Так и есть, инструктор, улыбаясь, предлагает взять весло и забраться внутрь:

«Пожалуйте в ящик!»
С этого начинается спортивная жизнь новичка.

УМЕЕШЬ ЛИ ТЫ ГРЕСТИ?

В гребной клуб «Буревестник», где я бываю летом, часто заходят школьники и просят дать им лодку покататься. Рассказываешь им, что здесь не катаются, а учатся правильно грести; что лодки для прогулок выдаются на прокатной станции рядом. Заодно спрашиваешь:

«А вы, ребята, умеете грести?»

Ответ всегда один и тот же:

«Конечно, умеем! Что же здесь хитрого?»

На первый взгляд действительно может показаться, что гребля - дело не очень сложное. Садись в лодку, бери вёсла, хлопай ими по воде - и лодка пойдёт.

Но далеко таким способом не уедешь.

Мне частенько приходится наблюдать, как на лодочной станции появляется весёлая компания ребят. С шутками и смехом усаживаются они в лодку и отваливают ог пристани.

Рулевой важно держится за верёвочки руля. Гребцы изо всех сил машут вёслами.

Сразу видно, что грести никто из них толком не умеет. Но лодка все же кое-как чвижется. Гребцам помогает течение, благо оно здесь очень быстрое.

Вести лодку по течению нетрудно. Ребятам кажется, что они никогда не устанут.

Но посмотрел бы ты на ту же компанию через час, когда они возвращаются обратно!

Рулевой уже бросил свои верёвочки. Он пересел на среднюю скамейку и отчаянно работает веслом. За второе весло взялись вдвоём его друзья. Все трое раскраснелись и запыхались. По лицам градом катится пот. Видно, что ребята уже выбились из сил.

А лодка то крутится на месте, то едва движется. Стоит неудачливым гребцам на мгновение остановиться, чтобы перевести дух, как течение тотчас начинает нести их лодку назад. Ребята в отчаянии хватаются за вёсла снова.

А мимо пролетают возвращающиеся с тренировок суда нашего клуба. Вот идёт учебная четвёрка. Четверо девушек гребут спокойно, не торопясь, ровными длинными ударами. Четыре весла разом подымаются в воздухе и одновременно опускаются, забирая воду. Девушки работают вёслами без видимого напряжения, но их лодка с каждым ударом устремляется вперёд, как пришпоренный конь. Со стороны и не скажешь, что они прошли уже больше десятка километров.

Ребята с завистью провожают четвёрку глазами. Они начинают соображать, что грести все же следует уметь. Тогда это занятие значительно приятнее.

И глядишь - на другой день вся тройка является в клуб:

«Научите нас грести!..»

В чём же секрет правильной гребли? Почему человек, не умеющий грести, сев за вёсла, выбивается из сил через десять минут, а спортсмен может проработать вёслами несколько часов и устать гораздо меньше, чем пройдя такое же расстояние пешком?

Все дело в том, что неумелый гребец неверно расходует свои силы.

Вёсла у него обычно уходят в воду по самые уключины. А чем глубже тонут вёсла, тем тяжелее их тянуть. Сил он тратит много, а лодка движется медленно, потому что три четверти работы гребца пропадает впустую. Он только зря баламутит воду.

У хорошего гребца лопасти проходят под самой поверхностью воды. Вся затраченная на гребок сила движет лодку вперёд.

Неумелый гребец работает только руками, изо всех сил сжимая ими рукоятки вёсел.

А руки устают быстро.

У хорошего гребца руки работают мало - они только держат рукоятки весла. Главная работа выпадает на долю ног, живота и спины.

Занося весло, умелый гребец наклоняется далеко вперёд. А захватив веслом воду, он упирается ногами в приделанный на дне лодки упор и откидывается назад, таща рукоятку весла прямыми руками. При этом руки не устают, а гребок получается длиннее.

И, наконец, последнее. Все гребцы в лодке должны грести вместе, дружно, как один человек: разом заносить вёсла, разом опускать лопасти в воду и разом их вынимать. Тогда вёсла не станут сталкиваться в воде, а лодка не будет раскачиваться.

Научиться грести правильно нетрудно. Нужно только желание и терпение.

Ящики, в которых занимаются новички, помогают быстро освоить правила гребли.

Новичок сидит в ящике, как в лодке, и так же работает веслом. Но яшик не качается и не перевёртывается. Инструктор может подойти к своему ученику с любой стороны, заметить его ошибки и исправить их. А если нужно - сам может сесть в ящик на место новичка и тут же показать ему правильные движения.

Эти ящики называются «учебные аппараты». Когда же новичок научится правильно держать весло и уверенно им действовать, его пересаживают в «учебный плот».

Это очень широкая плоскодонная лодка вроде баржи. Новички сидят в ней вдоль бортов и гребут каждый одним веслом. А инструктор ходит по проложенному посредине лодки мостику и следит за правильностью их движений.

В ящиках занимаются не только новички. Лучшие гребцы страны, чемпионы СССР, часто после тренировки садятся в «учебные аппараты» и вместе с тренерами разбирают и исправляют свои ошибки.

ТРУСЫ НА КОЖЕ И БАНКА С САЛОМ

Сто лет назад на гребных гонках в Англии можно было увидеть забавную картину.

На плоту лежит подготовленная к гонке лодка. На сходнях появляется команда. У каждого гребца на трусы нашит сзади кусок кожи. В руках у рулевого большая банка с салом. Он подходит к лодке и тщательно наматывает салом все скамейки. Только после этого гребцы спускают лодку на воду и рассаживаются по местам.

Для чего это делалось? А вот для чего.

Когда быстро гребёшь, всегда хочется сделать гребок подлиннее. Невольно начинаешь ёрзать по скамейке взад и вперёд. Вот английские гребцы и додумались: надевать на гонки подбитые кожей трусы, а скамейки в лодках мазать салом - катайся туда и обратно, как на салазках. Рассказывают, что некоторые гребли с таким азартом, что, когда лодка подходила к финишу, от скамеек поднимался дымок горящего сала.

Однако этот способ гребли просуществовал недолго.

В середине прошлого века один английский лодочный мастер выпустил необычную лодку, каких никто ещё не видел. Сиденье каждого гребца было поставлено в ней на небольшие колёсики и каталось взад и вперёд по узеньким рельсам.

Теперь не гребец ёрзал по сиденью, а двигалось само сиденье. Когда гребец заносил весло, он подъезжал на своём катающемся сиденье вперёд. А захватив веслом воду, он упирался ногами в подножку и отъезжал назад. Гребок стал получаться необыкновенно длинным.

Но для длинного гребка хороши более длинные вёсла. Если опереть такое весло на обычную уключину, вставленную в борт, рукоятка окажется за другим бортом.

Пришлось привинтить к бортам лодки металлические треугольники-кронштейны и вынести уключину наружу, почти на метр от борта.

Так появилась первая «гичка» - лодка для академической гребли с подвижными сиденьями и выносными уключинами.

Впрочем, тогдашние гички были мало похожи на нынешние. Теперь их делают намного длиннее и уже. Современная «восьмёрка» длиннее троллейбуса, а ширина её всего тридцать шесть сантиметров.

Вёсла тоже стали длиннее - от рукоятки до конца лопасти почти четыре метра.

Чтобы лодка лучше скользила в воде, ей придают обтекаемую

форму. Её корпус делают из тонкой фанеры драгоценного красного дерева и покрывают лаком.

К подножкам, в которые упираются ноги гребцов, наглухо прибивают большие кожаные туфли. Садясь в лодку, гребец вставляет ноги в эти туфли и накрепко затягивает шнурки. Теперь его ноги не соскользнут с подножки и при самом сильном гребке.

Лодки для академической гребли очень непрочны. Вот какой забавный случай произошёл однажды на Неве.

Гоночная команда возвращалась поздно вечером в клуб после тренировки. Солнпе зашло. Быстро темнело. Рулевой вёл лодку почти наобум: на воде уже трудно было что-нибудь разглядеть.

Вдруг рулевой почувствовал резкий толчок, услышал треск и чей то глухой вскрик.

Он тотчас скомандовал гребцам: «Стой!» Но лодка по инерции пролетела ещё несколько метров. Затем она остановилась и стала быстро наполняться водой.

Рулевой подал команду: «Все за борт!» Гребцы мигом расшнуровали башмаки на подножках и один за другим попрыгали в воду.

Они медленно плыли к берегу, подталкивая свою полузатонувшую лодку. Но только выведя её на мелкое место, гребцы обнаружили, что их лодка… стала на два метра короче. У лодки не было носа!

Но это ещё полбеды. Бог с ним, с носом! Гораздо хуже, что в лодке не было и того сиденья, на котором помещался ближайший к носу гребец. Не было и самого гребца.

Куда же он делся? Неужели несчастный утонул?

Но тут же до них донеслись жалобные крики, раздававшиеся где-то на средине реки.

Тотчас туда снарядили шлюпку с фонарём, и она разыскала пропавшего гребца.

Бедняга сидел на большом сигнальном бакене, крепко уцепившись за его верхушку и тихо покачиваясь над водой вместе со своей неверной опорой.

Оказалось, что в темноте «восьмёрка» налетела на поставленный днём на реке и ещё не освещённый бакен. От удара фанерный нос лодки развалился, а сидевший на первой скамейке гребец вылетел по инерции прямо на бакен, за который инстинктивно и ухватился.

Так все окончилось благополучно. Вскоре к пострадавшей лодке приделали новый красивый нос, и она ещё много лет исправно участвовала в соревнованиях.

ЧТО МОЖЕТ НАДЕЛАТЬ КОМАР

Однажды в тёплое летнее утро я приехал в клуб и взял гоночную «одиночку» - лодку на одного гребца, чтобы на досуге потренироваться.

На реке было тихо п безлюдно. Лодка плавно скользила вниз по течению. Я перестал грести и отдыхал, наслаждаясь разлитым вокруг покоем.

Вдруг ко мне на лоб сел комар. Машинально я шлёпнул его ладонью и лишь тогда сообразил, что выпустил из руки рукоятку весла. Я попытался схватить её снова, но было уже поздно. Лопасть моего весла тихо погружалась в воду, за ним опускалась уже и уключина…

Надо было торопиться. Одним рывком я распустил шнурки прибитых к подножке кожаных туфель и вытащил из них ноги. А мся «одиночка» слегка качнулась раз, другой и… тихо перевернулась дном кверху.

Так и пришлось мне неожиданно выкупаться, а затем ловить свою лодку за нос и плыть с ней к берегу. Счастье ещё, что на гоночной лодке вёсла закреплены в уключинах накрепко…

Конечно, на обыкновенной лодке я бы не перевернулся. Но гоночная «одиночка» (она называется «скиф») очень неустойчива. Она лишена киля, дно её круглое. Держаться на воде она может только на быстром ходу или тогда, когда гребец опирается лопастями обоих вёсел о воду. Но стоит выпустить из рук хотя бы одно весло, как одиночка тотчас теряет устойчивость и переворачивается.

Поэтому на гоночную лодку новичка сажают лишь после того, как он научится хорошо грести, привыкнет не раскачиваться из стороны в сторону и сохранять равновесие и сдаст нормы ГТО по плаванию.

Зато гоночные лодки так легки, что «одиночка», например, весит всего десять - пятнадцать килограммов, и гребец легко поднимает её без посторонней помощи.

Так же легки, но и так же неустойчивы и другие гоночные лодки: «двойки»,

«четвёрки», «восьмёрки» - для двух, четырёх и восьми гребцов. В любой из них можно перевернуться, даже не отходя от плота.

Поэтому новичков с самого начала приучают к строгой дисциплине. При посадке в лодку каждый шаг делается по точным правилам.

Вот как уходит на тренировку «восьмёрка».

Сначала каждый гребец выносит из эллинга - длинного сарая,

где хранятся лодки и вёсла - своё весло и кладёт его на плот. Затем все гребцы подходят к лежащей в эллинге на деревянных подпорках лодке. Каждый берётся за ту скамейку (по-морскому их называют «банками»), на которой он обычно сидит. По команде рулевого все одновременно поднимают лодку, несут её на вытянутых руках по сходням к плоту, становятся боком к воде и опускают лодку на воду.

Садятся в лодку тоже в определённом порядке. Сперва садится «загребной» - первый от кормы гребец. За ним по очереди три остальных гребца, работающих правыми вёслами, а четверо других придерживают лодку за уключины, чтобы она не перевернулась. Потом сидящие держатся за плот, а в лодку садятся гребцы левой стороны. Затем гребцы поочерёдно вставляют в уключины свои вёсла. Последним садится рулевой и отталкивается от плота.

Становиться на дно лодки нельзя - оно слишком тонко. Поэтому садиться надо так: сперва поставить одну ногу на банку, а другую вставить в упор, а затем осторожно опуститься на сиденье и вставить в упор вторую ногу.

На воде есть свои «правила речного движения», такие же строгие, как «правила уличного движения».

Куда бы ты ни направлялся, всегда держись правой стороны реки. С лодкой, идущей навстречу, расходись только правой стороной. Идущих впереди тебя обгоняй только слева.

Никогда не проходи под мостом через разводной пролёт или через пролёты для пароходов, на которых висит особый знак. Нужно пользоваться вторым или третьим пролётом от берега.

Никогда не пересаживайся с места на место в лодке, когда она отошла от пристани.

Если же решили перемениться местами, вернитесь к пристани, причальте и пересаживайтесь, пока рулевой держится за плот.

Не позволяй и товарищам вставать в лодке во весь рост или возиться в ней.

Помни, что всякая лодка на воде неустойчива. Достаточно оступиться и опереться о борт, как лодка может перевернуться.

Поэтому, прежде чем садиться в лодку, научись плавать.

А уж если лодка перевернулась - не барахтайся зря, а ухватись за борт перевернувшейся лодки и дожидайся помощи. Деревянная лодка легче воды - она не затонет.

Подходить к речной пристани можно только против течения. Иначе лодка будет проползать двигаться по течению даже тогда, когда гребцы перестанут грести, и может разбиться о плот. Первым из лодки выходит рулевой; за ним - левая, а потом правая

стороны. Поморскому их называют - «баковая» и «загребная».

КАК МАЛЕНЬКИЕ ПОБЕДИЛИ БОЛЬШИХ

В гребном клубе «Красное знамя» шли осенние соревнования. В этих соревнованиях обычно участвуют команды новичков, впервые пробующих свои силы в гонках.

На берегу, возле эллинга, собрались зрители; на широких сходнях расселись товарищи по клубу. Все с нетерпением ждут первого заезда. Из рупора громкоговорителя слышен голос:

«Женские команды новичков - на старт!»

Из широких ворот эллинга появляется первая команда. Высокие, сильные девушки легко несут над головой на вытянутых руках длинную лакированную «восьмёрку». Они осторожно подносят её к краю плота, опускают на воду и по знаку рулевого рассаживаются по местам. Рулевой расправляет шнурки руля и тихо командует: «Вперёд!»

Девушки дружно ударяют вёслами, и лодка быстро уходит от плота.

В другую лодку садится вторая команда. Зрители улыбаются и сочувственно вздыхают:

«Но это же детский сад! Им не только грести, а и вёсла не удержать. И вздумали тоже тягаться!»

И правда, по сравнению со своими рослыми противницами девушки из второй «восьмёрки» выглядят совсем малышами. Все восемь подобрались худенькие и маленькие. К тому же, как на грех, все они повязали волосы одинаковыми беленькими ленточками с бантиками. Ну прямо детский сад, да и только!

Обе лодки скрываются вдали. Им нужно подняться вверх по течению до места, откуда начнётся гонка. Следом за лодками к линии старта уходит катер с главным судьёй и секундометристами.

Туда уже подошли и остальные участники заезда. Ещё две «восьмёрки» медленно разворачиваются посредине реки. Через несколько минут гонка начнётся.

Нет хлопотливее дела, чем дать старт большому заезду на гребных гонках! Изволь выстроить по прямой линии четыре длинные лодки, когда сильное течение широкой реки все время относит их в сторону, а рулевые боятся уступить противнику хотя бы один сантиметр! То один из них, то другой шёпотом командует своим гребцам"Чуточку вперёд!» А те и рады: отхватят такой гребок, что лодка сразу оказывается на корпус впереди соседей…

Стартер давно уже потерял голос. Из его рупора раздаются какие-то хриплые срывающиеся звуки, а прямая линия старта все так же недосягаема…

Но вот наконец лодки встали приблизительно ровно. Стартер воспользовался этим мгновением и поднял полосатый флаг:

«Внимание!..»

Любой гребец согласится, что самые противные секунды в гонке - это последние мгновения перед командой «Марш!», когда все твоё существо напряжено до предела в ожидании первого яростного гребка. Дальше все уже значительно проще. Знай сгибайся и разгибайся, работай вёслами, следи за загребным, задающим темп всей команде, и не думай о дистанции. Смотрит, хитрит и думает за всю команду рулевой. Такая уж у него должность!

«Марш!»

Разом ударили о воду тридцать два весла. Забурлил, запенился след, и четыре лодки рванулись вперёд. Наперебой закричали рулевые, давая нужный темп, подбадривая своих гребцов:

«Раз-два! Раз-два!.. А ну, нажми немного! Ну, ещё!.. Теперь спокойно!..»

Судьи на катере переглядываются. Неплохо, очень неплохо! «Малыши» так чистенько и энергично взяли старт, что не подарили своим рослым противницам ни одного мефа. Любопытно, что будет дальше?

С судейского катера, идущего чуть позади последней лодки, гонка - как на ладони.

Тончайшая политика рулевых отсюда вся на виду.

Вот лодка «Буревестника» пробует обойти «восьмёрку» «Красной звезды» и вырваться. Но рулевой «Красной звезды» начеку. Он берёт чуть-чуть влево, и противнику надо теперь огибать его лодку. А это уже большой риск. Можно не рассчитать возможностей команды и истратить на обход тот запас сил, который необходимо приберечь на финишный бросок.

В отместку рулевой «Буревестника» начинает отжимать противника к берегу. Там течение слабее и не помогает ходу.

«Малыши» идут почти рядом со своими рослыми противницами.

Обе команды по очереди «ведут» гонку, поочерёдно чуть-чуть выдвигаясь вперёд.

А и хитрая все-таки штука гребля! Уж, кажется, «великаны» все силы вкладывают в гребок. У их загребной от усердия даже глаза закрываются. А лодка «малышей» держится почти рядом, да и только. И никаким способом не оторваться от неё ни на метр.

На «малышей» приятно смотреть. Как чётко и ритмично движутся их вёсла, как мягко погружаются они в воду, почти не бросая брызг! Все восемь девушек работают слаженно и точно, словно хорошо отрегулированный механизм. Вот вам и «детский сад»!.*.

Чем ближе к концу дистанции, тем напряжённее борьба. Лодки стремительно несутся по реке. Поворот - и вот их заметили с финиша.

Сперва зрители видят вдали лишь маленькие чёрные точки. Приближаясь, точки все увеличиваются… Вот уже можно различить белые фигурки гребцов. Можно разглядеть, как мягко они сгибаются и разгибаются, энергично работая вёслами…

Вот уже видно, как после каждого удара вёсел на поверхности реки остаются восемь маленьких бурлящих воронок. За каждой лодкой тянется белый пенистый след…

Противницы по-прежнему идут рядом. Возгласы зрителей, заполнивших берега реки, столпившихся на плотах и сходнях соседних клубов, сливаются в сплошной рёв.

Друзья и болельщики стараются ободрить и поддержать соревнующихся. Они кричат с таким азартом, точно их крик и в самом деле может помочь гребцам.

И те действительно удваивают усилия. Вёсла гнутся, вода бурлит, рулевые уже не командуют, а умоляюще сипят последними остатками голосов. Их сложившиеся пополам фигуры так напряжены, будто именно они тя-,нут всю лодку вперёд за тонкие шнурочки руля. Скорей, скорей!..

Несколько секунд лодки идут нос в нос. Но вот одна из них начинает чуть заметно выходить вперёд… Вот она уже почти на метр впереди… Ещё… ещё…

Ритмично вздрагивают белые бантики. Восемь головок нагибаются к коленям и разом откидываются назад. Все больше и больше увеличивается просвет между лодками.

Попробуй достань!..

Судья на финише поднимает флаг, готовясь опустить его в тот момент, когда нос первой лодки пересечёт створную линию. А ну, ещё десяток гребков!..

Зрители уже бешено аплодируют. «Детский сад» - впереди! Этн славные «малыши» окончательно оторвались от своих противниц и первыми несутся к заветной черте.

Ну что за молодцы!

Флаг падает.

Щёлкают секундомеры судей. «Малыши» победили!..

А произошло это потому, что они лучше умели грести. В спорте умение часто важнее силы.

Вот почему так много труда кладут лучшие наши гребцы на то, чтобы все точнее и точнее шлифовать своё искусство.

Женская «восьмёрка» Центрального дома Советской Армии уже не первый год выигрывает первенство Советского Союза. Участницы прославленной команды отлично владеют мастерством гребли И все же каждое утро, ровно в шесть часов, их можно видеть садящимися в лодку. Восемь девушек приезжают на рассвете в гребной клуб с разных концов столицы и отдают полтора-два часа тренировке, прежде чем разъехаться по институтам и учреждениям, где они работают либо учатся.

Только настойчивым и постоянным упражнением поддерживается искусство мастера.

ГОНКА, КОТОРАЯ ДЛИТСЯ СТО ТРИДЦАТЬ ЛЕТ

В Англии есть два старинных университета - Оксфорд и Кембридж. Студенты обоих университетов очень гордятся тем, что они лучшие гребцы во всей Англии.

Но кто из них самые лучшие - не удаётся выяснить вот уже в течение ста тридцати лет.

В начале прошлого века, в 1829 году, команда гребцов Оксфорда первый раз вызвала на соревнование студентов Кембриджа. Гонка состоялась на реке Темзе, и выиграли её оксфордцы.

С тех пор эта гонка устраивается каждый год. Только страшная эпидемия во второй половине прошлого века и две мировые войны заставили трижды отменить соревнования.

День гонок считается в Англии самым главным спортивным событием в году. Уже за несколько недель все газеты бывают полны биографиями гребцов, рассказами о том, как они тренируются, сколько весят, что ели на обед, спорами и предсказаниями, кто победит.

Гонка разыгрывается всегда на Темзе на одной и той же дистанции в семь с лишним километров. Оба берега реки, от старта до финиша, заполняют зрители, стоящие плотной толпой.

В начале нынешнего века первенство обычно оказывалось за оксфордцами. Тогда кембриджская команда пригласила тренером австралийца Ферберна, прославившегося победами своих учеников. Ферберн приехал в Англию и начал с того, что заставил кембриджских гребцов отказаться от их старинной манеры грести, которой они гордились больше всего.

После долгих колебаний и споров кембриджская команда решила переучиваться.

Гребцы стали грести так, как учил Ферберн.

И что же? В первом же соревновании они легко обошли непобедимую команду Оксфорда и после этого выигрывали гонку тринадцать лет подряд.

Упрямым оксфордцам понадобилось тринадцать поражений, чтобы убедиться, что и им не мешает поучиться грести по-новому. А переучившись, они дважды победили противников.

С 1829 года гонка Оксфорд - Кембридж состоялась уже больше ста двадцати раз. И только один раз, в 1877 году, она окончилась вничью.

И Оксфорд и Кембридж имеют почти равное число побед. Но

и те и другие считают, что это чистая случайность и что в конце концов все убедятся, что именно они - лучшие гребцы во всей Англии.

Большинство международных соревнований по академической гребле проводится также на Темзе, близ города Хенлей, в пятидесяти шести километрах от Лондона. В этом месте сама природа подготовила отличную дистанцию для гонок. На протяжении двух километров Темза течёт здесь без малейших изгибов, словно узкий и прямой канал.

Каждый год в Хенлее происходит розыгрыш огромного серебряного кубка. Этот кубок, великолепной художественной работы, был изготовлен сто семнадцать лет назад. Он установлен на пьедестале, на котором выгравированы названия команд, его выигрывавших. И, хотя в соревнованиях обычно участвуют сильнейшие команды мира, только девять раз за сто семнадцать лет победителями оказывались не англичане.

В 1954 году в борьбе за большой хенлейский кубок в первый раз приняли участие советские гребцы. Противники у них были серьёзные: лучшая команда Дании и пять английских команд, в том числе знаменитая «восьмёрка» «Леандер». Эта «восьмёрка» была составлена из сильнейших гребцов Оксфорда и Кембриджа. Газеты называли её «надеждой Англии» и считали лучшей командой, которую когда-либо имела страна.

Советский Союз прислал на соревнования команду спортивного общества «Крылья Советов». Загребным в этой команде был аспирант Московского авиационного института Владимир Крюков, гребцами - студенты того же института, а рулевым - их тренер Игорь Поляков.

В тот осенний день все увидели, что московские студенты умеют грести не хуже английских. Советская «восьмёрка» обогнала «Леандер» уже в начале дистанции и первой пришла к финишу. На пьедестале «большого хенлейского кубка» впервые появились девять русских имён.

На том же соревновании пример выдержки и упорства показала и «четвёрка» спортивного общества «Крылья Советов».

Разыгрывался знаменитый «Стюардов кубок», учреждённый также почти сто лет назад для «четвёрок» без рулевого. Почему без рулевого? А вот почему. На состоявшейся в 1868 году гонке рулевой одной из «четвёрок» после старта выпрыгнул в воду, умудрившись ногами толкнуть лодку вперёд. Лодка сразу же вырвалась на первое место и выиграла гонку. Тогда судьи решили: впредь пускать в этот заезд только лодки без рулевых.

Поначалу нашим гребцам не повезло. В самый горячий момент гонки, примерно на средине пути, когда их лодка шла

впереди, один из гребцов задел кончиком весла за бревно, ограждавшее дистанцию. Весло треснуло, лодка остановилась.

Противники быстро обошли стоящую лодку и уходили все дальше и дальше…

Гонка казалась проигранной. Но на дне лодки лежало запасное весло. Гребец мгновенно вставил его в уключину, загребной скомандовал: «Вперёд!» Команда с такой яростью нажала на вёсла, что меньше чем за минуту догнала своих противников, а затем начала сантиметр за сантиметром их обходить. Линию финиша она пересекла первой.

Так и «Стюардов кубок» выиграла тоже советская команда!

С тех пор советские гребцы стали постоянными участниками хенлейских соревнований, и на призовых кубках появляется все больше русских фамилий.

В прошлом году гребцы ленинградского спортивного общества «Труд» были первыми в заезде «восьмёрок», а москвичи Александр Беркутов и Юрий Чукалов вышли победителями в заезде «парных двоек».

ЧТО ТАКОЕ «ЭСКИМОТАЖ»?

Можно ли выполнять на лодке фигуры высшего пилотажа, как на самолёте-истребителе?

До недавнего времени спортсмены считали, что это невозможно. Перевернувшаяся вверх дном лодка - это уже не лодка, а аварийный случай.

Но чехословацкий гребец Павлата доказал, что и на лодке можно делать «мёртвые петли». На одном из водных праздников он выехал на байдарке на средину озера, перевернулся вниз головой и через несколько секунд появился из воды вновь, проделав полный поворот.

Павлата не совершил какого-нибудь открытия. Свой «высший пилотаж» он подсмотрел у народов далёкого Севера.

Лесов за Полярным кругом нет, и дерево там огромная ценность. Свои каяки, охотничьи лодки, по форме напоминающие байдарки, эскимосы сшивают из моржовых шкур. Отправляясь на охоту за тюленями, эскимос садится на дно такой лодки и крепко затягивает вокруг пояса шкуру, покрывающую её верх.

Теперь охотнику не страшен любой шторм. Внутрь каяка вода попасть не может.

Лодка прыгает на гребнях самых больших волн, как лёгкий поплавок.

Но во время охоты возможны разные случайности. Свирепый морж или хозяин полярных морей - белый медведь - могут легко опрокинуть каяк вверх дном. Надо уметь, оказавшись под водой вниз головой, одним ударом весла восстановить равновесие.

Эскимосы справляются с этим отлично.

Введённая Павлатой смелая езда на байдарке с различными резкими поворотами и переворотами получила у спортсменов название «эскимотаж».

Другой вид гребных соревнований - гонки на каноэ - спортсмены переняли у индейцев Северной Америки.

Каноэ - охотничьи лодки индейцев. Их делают из большого куска берёзовой коры.

Двое гребцов в них не сидят, а стоят на дне на одном колене и гребут короткими вёслами, по одному с каждой стороны.

Сейчас.гонки на каноэ входят в программу любого большого международного соревнования.

Почему же охотники никогда не пользуются обычными рыбачьими лодками, грести на которых и легче и быстрей, а предпочитают им либо челны, где гребец отталкивается шестом, либо каяки или каноэ?

Потому что в рыбачьих лодках гребец сидит спиной к движению и не видит, что делается впереди. Рыбаку это не так важно, а охотник должен издалека видеть добычу, к которой он подкрадывается, и всегда быть готовым к неожиданному нападению.

Поэтому охотники предпочитают лодки типа байдарок, в которых гребец смотрит вперёд.

ДОСКА НА ВОЛНЕ

Однажды в День Военно-Морского Флота московские пловцы и гребцы устраивали большой водный парад на Химкинском водохранилище. В конце парада по самой средине водохранилища промчался на полной скорости маленький сильный катер. А за ним, то взлетая на гребни поднятых им волн, то ныряя между ними, неслась стройная девушка в купальном костюме. Издали казалось, что она каким-то чудом скользит прямо по поверхности воды и не тонет. По обеим сторонам девушки, как бы сопровождая её, также скользили по воде два загорелых юноши.

И только когда удивительная тройка поравнялась с трибунами, все увидели, что девушка и её спутники стоят вовсе не на воде, а на гладких деревянных досках, привязанных к катеру длинными крепкими канатами. Катер быстро тащит доски за собой, и они, подпрыгивая, скользят по волнам. А спортсмены стоят на этих досках, как на маленьких плотиках, и крепко держатся за прикреплённые к доскам длинные постромки. Плотик прыгает, словно горячий конь, но наездники, натягивац вожжи, умудряются сохранить равновесие при самых неожиданных скачках.

Этот рискованный вид спорта называется «езда на акваплане». Спортсмены его тоже не выдумали, а переняли от туземцев гавайских островов.

Гавайцы - замечательные пловцы. Во время прилива они уплывают далеко в море, за линию прибоя, взяв с собой широкую доску. Затем они ловко вскакивают на доску и, стоя на ней, несутся к берегу на гребне огромной приливной волны.

Спортсмены используют вместо волны силу моторного катера. Поэтому аквапланд движется ещё быстрее.

Одной смелости здесь мало. Надо иметь очень сильные ноги, чтобы сохранять устойчивость на доске, которую вода все время стремится из-под тебя выбить.

Следом за наездниками на аквапланах на горизонте внезапно появились какие-то крохотные судёнышки. Они стремительно неслись к трибунам.

Издали эти судёнышки напоминали короткие широкие коробочки, брошенные на воду.

Все они были ярко окрашены и выглядели очень нарядными.

Когда эти мчащиеся скорлупки приблизились, стало видно, что они летят почти по поверхности воды, опираясь на неё только кормой и показывая чёрное блестящее днище.

Эти крохотные быстрые суда были скутера.

Скутер - миниатюрная моторная лодка с очень сильным двигателем. Его лёгкий корпус сделан из прочной фанеры и вмещает только одного человека. Мчится скутер со скоростью курьерского поезда - больше ста километров в час.

Скутер очень похож на аквапланы. Он также прыгает по гребешкам волн, едва на них опираясь. Чтобы им управлять, нужно много хладнокровия и уверенности.

Мошный мотор сразу бросает лёгкое судёнышко вперёд. Здесь нельзя зевать: чуть что - и с полного хода врежешься в берег. А то дашь слишком крутой поворот и… перевернёшься, прежде чем поймёшь, что произошло. Но зато управление скутером воспитывает умелых и отважных моряков.

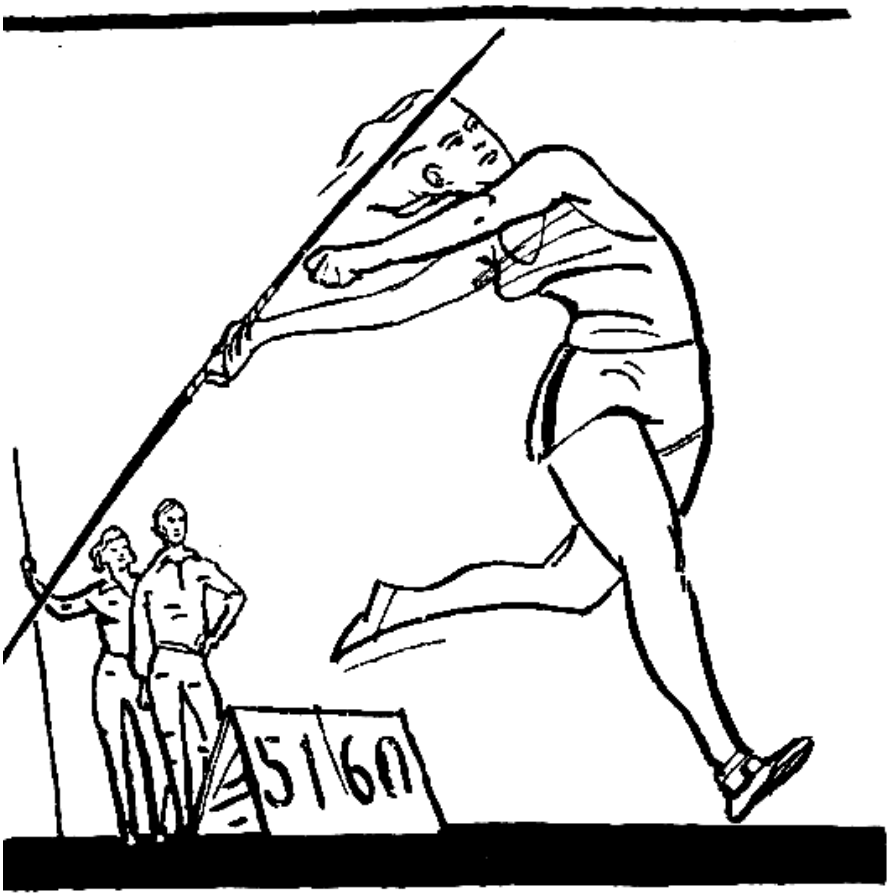
В спортивном обществе «Трудовые резервы», объединяющем учеников ремесленных училищ, много скутеров. Ребята строят их сами в учебных мастерских и затем носятся на них по широкой Москве-реке.

А прошлым летом, на берегу озера Селигер, куда обычно съезжается много туристов, гуляющие могли наблюдать ещё более любопытное зрелище.

По широкой водной глади быстро мчался небольшой катер, а за ним, держась за постромки и легко взлетая на волны, которые поднимало судёнышко, скользили по воде… лыжники.

Это тренировались в быстрой езде на «водяных лыжах» студенты Московского авиационного института. Их широкие «лыжи» при быстром движении устойчиво поддерживали их на поверхности воды.

Этот новый вид спорта особенно пришёлся по нраву мастерам слалома. Теперь они смогут и летом тренироваться на лыжах, хотя бы и водяных.


5160

БЫСТРЕЕ, ДАЛЬШЕ, ВЫШЕ

КТО БЫСТРЕЕ - ЧЕЛОВЕК ИЛИ ЛОШАДЬ?

В один из туманных дней 1924 года жители Лондона увидели на уличных тумбах пёстрые афиши. Известный устроитель всяческих зрелищ объявлял, что на этот раз он организовал совершенно небывалое соревнование.

Человек будет бежать наперегонки с лошадью! Состязание будет продолжаться до тех пор, пока один из противников не признает себя побеждённым.

Человека, который брался обогнать любую лошадь, звали Уотс. Когда-то он был отличным спортсменом, бегуном на дальние дистанции. Сейчас он постарел и был готов участвовать в любом зрелище, лишь бы заработать немного денег. В противники Уотсу была выбрана породистая верховая лошадь.

Гонка была назначена в Хрустальном дворце, где проводятся спортивные соревнования зимой. Под куполом этого огромного здания, сооружённого почти целиком из стекла, устроен стадион с настоящей беговой дорожкой.

В назначенный час противники вышли на старт. Плотно утрамбованная дорожка была разделена пополам. По одной стороне должен был бежать человек, по другой - лошадь.

Судья поднял пистолет.

«Внимание!» - сказал он и выстрелил. Это был сигнал для начала состязания.

Насмешливо поглядывая на своего противника, наездник повёл коня лёгким галопом.

Он привык видеть возле себя скачущих всадников. Ему казалось смешным, что человек вздумал тягаться с его чистокровной лошадью.

Уотс бежал рядом спокойным, размеренным шагом хорошо тренированного бегуна. Один круг… второй… третий… Зрители обменивались шутками, спорили, долго ли выдержит Уотс. Четвёртый круг… пятый… шестой…

«Кончать, сэр?» - ухмыляясь, крикнул наездник сидевшему в ложе владельцу лошади.

Тот кивнул головой. Наездник слегка пригнулся к седлу, и конь стал ускорять ход.

С той же размеренностью и спокойствием увеличил шаг и

бегун. Тогда всадник пришпорил коня, и тот рванулся вперёд. Но человек бежал с прежней скоростью, не меняя шага. Расстояние между противниками быстро увеличивалось. В публике начали раздаваться насмешливые восклицания - и свистки. Всем было видно, что с каждым шагом Уотс отстаёт все больше и больше. Но он продолжал бежать так же спокойно и ровно.

Прошёл час. Бока коня потемнели от пота. Он скакал уже гораздо медленнее.

Человек бежал все тем же ровным, размеренным шагом. Наездник уже не улыбался. Он видел, что Уотс начинает его догонять. Вот они снова рядом. Всадник понукает коня, но тот не в силах увеличить скорость. Не ускоряет шага и человек.

Время приближается к вечеру. Посовещавшись, судьи объявляют решение: продолжение гонки переносится на следующий день. Обоим противникам предоставляется отдых.

Взятые на сегодня билеты действительны на завтра.

Взмыленного коня уводят под уздцы в конюшню. Человек переодевается и уезжает на автобусе в гостиницу…

Шесть дней продолжалось это необычайное соревнование. К концу последнего дня конь скакал тяжёлым спотыкающимся галопом. Уотс бежал все тем же размеренным, лёгким, спокойным шагом. Теперь уже всем было ясно, что он скоро перегонит коня.

Вот он выходит вперёд… Вот он обогнал на круг… Вот у него уже преимущество в несколько кругов…

Крики и свистки несутся со всех сторон огромного зала. Зрители первых рядов издеваются над наездником и его конём.

«Браво, Уотс!» - кричат мальчишки с галёрки.

Наконец конь остановился. Он стоял покрытый пеной и вздрагивал. Ни шпоры, ни удары хлыста не могли заставить его двинуться с места. Судья опустил флаг.

Человек победил!..

За шесть дней состязания Уотс пробежал пятьсот пятьдесят шесть километров! Он обогнал всадника на целых двенадцать километров!

Конечно, такое жестокое соревнование могло происходить лишь в капиталистической стране, где ради денег человеку приходится иногда идти на любое унижение.

Советскому спортсмену и в голову не придёт на потеху зрителям состязаться с животным.

Но не всерьёз, не ради заработка, а в шутку, чтобы проверить свои силы, пробежал однажды наперегонки с лошадью и заслуженный мастер спорта Феодосий Ванин, один из лучших наших бегунов на дальние дистанции.

Дело было так. Феодосий Ванин приехал в отпуск в родную

деревню. В воскресенье его отец собрался в гости к знакомым в соседнее село, километрах в тридцати, и предложил Феодосию взять его с собой:

«Хоть ты, говорят, и горазд бегать, а садись лучше в дрожки. Доедем мигом, лошадь у меня резвая».

Но Ванин отказался:

«Ты, батя, я знаю, не веришь, что я сам бегаю не хуже лошади. Вот и подошёл случай убедиться. Давай на спор: кто будет раньше на месте - ты на коне или я пешком?»

Отец недоверчиво улыбнулся, однако взял вожжи в руки. Он решил проучить хвастливого сына:

«Ну смотри, не отставай!»

Старик хлестнул лошадь, а Ванин побежал по обочине дороги. Сперва он держался рядом, но затем обогнал дрожки и быстро скрылся из виду.

Отец был уверен, что сын скоро выдохнется и он его нагонит, но не тут-то было.

Когда взмокшая лошадь остановилась у дома, где жили знакомые Ваниных, Феодосий уже сидел за столом, пил чай и поджидал отца…

Ты, наверное, и не подозреваешь, что человек быстрее и выносливее многих животных, которые считаются самыми быстроногими. Первые белые поселенцы Северной Америки с изумлением наблюдали, как индейцы, не имевшие тогда ружей, охотились на оленей с ножами. Несколько охотников подымали оленя и преследовали его до тех пор, пока животное не выбивалось из сил и не падало. А некоторые племена африканских негров и по сей день так же загоняют быстрых антилоп.

Вот как быстро и долго может бежать человек!

Но, конечно, не каждый. Иному, как, например, Ванину, не представляет большого труда пробежать на тренировке двадцать - тридцать километров. А другой начинает задыхаться через двадцать - тридцать шагов, догоняя уходящий трамвай.

Почему же это происходит?

По двум причинам.

Первая: чтобы бегать быстро и долго, надо бегать правильно.

Вторая: чтобы не уставать на бегу, надо приучить весь свой организм к этой работе, втянуться в неё.

То и другое достигается тренировкой.

Посмотри внимательно, как бежит человек, не занимавшийся спортом. Он либо семенит ногами, либо поднимает их слишком высоко. На ходу он без толку размахивает руками, все его тело раскачивается из стороны в сторону. Сколько сил тратит он зря!

А как бежит спортсмен? Он не делает ни одного лишнего усилия. Все его тело свободно и не напряжено. Каждый шаг его ровен - он движется не толчками, а как бы одним мягким движением. Руки ею работают ровно настолько, чтобы помогать ногам нести тело вперёд.

Но самое главное - хороший бегун все время отдыхает на ходу. Пока одна его нога работает, другая расслаблена и отдыхает. И так по очереди.

Вот почему он долго не устаёт.

ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ

Много лет назад, когда впервые появились маленькие серебряные значки с изображением бегуна на финише и надписью: «Готов к труду и обороне», я. решил выдержать испытания и получить этот почётный значок. Нормы показались мне очень нетрудными, и я не сомневался, что сдам их быстро.

И действительно, сто метров я пробежал легко и вполне уложился в нужное время.

Теперь надо было бежать тысячу метров.

На такие длинные дистанции я до этого не бегал. Решил, чтобы Не опозориться, сначала попробовать пробежать это расстояние без свидетелей.

Беговая дорожка вокруг футбольного поля на нашем стадионе была длиной окодо трёхсот пятидесяти метров. Чтобы выполнить норму, её надо было пробежать почти три раза. Я стал на линию старта, поглядел на часы и побежал. Но пробежать три круга мне не удалось.

Сперва я бежал совсем легко. Но уже к концу первого круга бежать стало труднее.

Ноги как-то отяжелели, дыхание участилось. Наконец я совсем запыхался, и мне пришлось остановиться.

Я подошёл к инструктору по лёгкой атлетике и спросил, как мне быть.

«Во-первых, ты не тренирован на такое расстояние, - ответил он, - а во-вторых, неверно дышишь. Прежде чем бегать на длинные дистанции, надо приучить свой организм к долгому бегу и научиться правильно дышать».

Он рассказал мне, что в беге на короткие дистанции дыхание не играет большой роли. Многие спортсмены пробегают стометровую дорожку, сделав всего один вдох.

Другое дело средние дистанции - восемьсот, тысяча и полторы тысячи метров, или длинные - три тысячи метров и больше. Здесь правильное дыхание значит очень много.

Да ты, наверное, знаешь и по своему опыту, что во время бега всегда запыхаешься раньше, чем устанешь. Пробежишь, кажется, совсем не так много, а приходится останавливаться - не хватает воздуха.

Заметил я и ещё одно любопытное обстоятельство.

Труднее всего мне было бежать начало второго круга. Уж, думается, все делаешь правильно - дышишь свободно, не раскачиваешься, руками легко размахиваешь в такт шагам, - а бежать все труднее и труднее. Чувствуешь, что вот-вот сейчас

остановишься… Это ощущение знакомо каждому бегуну, пловцу, лыжнику, конькобежцу. Оно называется «мёртвой точкой».

Но стоит его преодолеть, пересилить свою слабость, как постепенно дыхание снова начинает делаться ровным и свободным, откуда-то появляются новые силы - и тут уж легко бежишь и второй круг и третий и готов пробежать ещё столько же.

Откуда же появляется «мёртвая точка»?

Как бы правильно ты ни старался дышать, очень трудно самому установить тот темп дыхания, который точно совпадал бы с темпом работы всего организма. И, пока твой организм не приспособится к этому сам, тебе бежать трудно.

А когда это равновесие настанет и весь организм заработает согласованно, как налаженная машина, и бежать и дышать становится легко.

Про этот приятный момент спортсмены говорят: «появилось второе дыхание». Оно будет появляться у тебя тем быстрее и легче, чем чаще ты будешь бегать и чем больше будешь пробегать па тренировках. Твой организм постепенно приучится приспособляться к этой работе, и она станет ему привычной и лёгкой.

Почему так легко было бегать Феодосию Ванину? Потому что за год он пробегал на тренировках больше двух с половиной тысяч километров, - примерно столько, сколько от Москвы до Сочи. Недаром у спортсменов есть поговорка:

«Чемпиона делают километры».

ЧТО ТАКОЕ КРОСС

Один мой знакомый тренер поведал мне как-то о забавной истории, происшедшей лет тридцать назад, когда он был ещё студентом, но о которой он всегда рассказывает своим ученикам.

Дело происходило в лагерях, где он проходил свой первый военный сбор.

Вместе с ним во взводе оказался паренёк, о котором товарищи говорили, что он самый знаменитый спортсмен в их институте и этой весной занял первое место по прыжкам в высоту. Впрочем, об этом можно было легко догадаться. Когда по вечерам они упражнялись на перекладине или играли в футбол, этот парень лишь свысока на них поглядывал и отпускал насмешливые замечания. Но в игре участия не принимал.

«Ну, - думали ребята, - начнутся полевые занятия, уж тут он себя покажет!»

А получилось совсем наоборот.

Лейтенант вывел взвод в поле и показал на холм невдалеке.

«Посмотрим, - сказал он, - как вы побежите в атаку».

Он подал команду, и все с криком «ура» бросились вперёд.

Когда мой приятель добрался до вершины холма, он ожидал найти там первым чемпиона. Но его на вершине не было. Оглянувшись, мой приятель увидел, как тот, красный и запыхавшийся, карабкается наверх в числе самых последних.

Ребята подняли его на смех. А он сердито оправдывался:

«При чём тут чемпион? Я тренировался в прыжках, а бегать, да ещё в гору, мне не приходилось. Разве что пробежишь иногда стометровку - так то по ровной дорожке.

А тут - разные канавы да кочки. Нет уж, пусть другие так бегают!..»

И оказалось, что этот спортсмен на деле человек совсем беспомощный. Бегать по полю он не умел. Перелезть через учебную стенку, через которую остальные легко перемахивали на руках, он не мог. Гранату он бросал так неловко, что соседи опасались, как бы он в них не угодил. Воды он боялся, потому что плавать не умел вовсе.

Нетрудно догадаться, сколько толку было бы от него в настоящем бою! Да и в работе он, конечно, товарищ неважный.

Сегодня у нас такого беспомощного чемпиона не встретишь. Никто не имеет права участвовать в соревнованиях, не сдав испытаний по основным видам спорта.

Нет у нас также ни бегунов, ни прыгунов, ни вообще атлетов, которые не умели бы бегать по пересечённой местности. К этому

они привыкают, участвуя в соревнованиях по кроссу.

Этот увлекательный вид состязаний в быстром беге придумали английские мальчишки.

Много лет назад, когда почти вся земля в Англии принадлежала богатым дворянам, знатные английские лорды больше всего любили устраивать охоту на лисиц. Владелец поместья со своими гостями, верхом на скаковых лошадях, гонялись по полям и кустарникам за лисицей, которую травили гончие собаки.

Деревенские ребята не имели ни верховых коней, ни охотничьих собак. Но им тоже было любопытно поглядеть, как затравит лисицу их барин. Гурьбой бегали они следом за всадниками.

Однажды кому-то из ребят пришла в голову мысль: а что, если самим устроить свою собственную охоту? Но «охоту» без собак и коней.

Так возникла весёлая игра.

Двое парнишек убегали заранее и бежали через поле и лес, делая петли и неожиданные повороты. Это были «лисицы». По пути они разбрасывали пёстрые бумажки. Так получался «лисий след». По этому следу бежали затем «охотники» - все остальные участники игры. Тот, кто догонял «лисиц» первым, считался победителем.

По образцу этой ребячьей игры в 1867 году в окрестностях Лондона было устроено спортивное состязание. Судьи заранее выбрали сложный, извилистый маршрут по бездорожью и разметили его цветными флажками. По этому пути должны были бежать участники нового соревнования, которое назвали «кросс коунтри», что по-английски значит «через местность».

Это совсем не было похоже на привычный бег по ровной и гладкой дорожке стадиона.

Напротив, путь проходил по заросшим вереском полям, спускался в овраги, подымался на холмы. На бегу приходилось перепрыгивать через рвы и канавы, карабкаться на крутые склоны, перелезать через изгороди, переходить вброд ручьи, бежать по болоту, пробираться через лес. На каждом шагу бегунов подстерегало неожиданное препятствие, которое нужно было преодолеть не замедляя бега. Это было трудно, но интересно.

Вскоре кроссы - бег по пересечённой местности - начали устраивать и в других странах. Они стали любимым соревнованием молодёжи.

Весной не надо ждать, пока просохнет утрамбованная дорожка стадиона. Едва сойдёт снег и слегка подсохнут поля и луга, можно приступать к первым тренировкам.

Лыжный костюм и крепкие лёгкие туфли - вот и все, что нужно, чтобы, собравшись компанией, пробежаться по парку или где-нибудь за городом по обочине шоссе. А через неделю-другую проложить маршрут через поле и лес.

Начинать тренировки в кроссе надо с небольшой дистанции в полтора-два километра и бежать не быстро, а чередуя бег с ходьбой: пятьсот метров - шагом, сто метров - бегом. Постепенно можно увеличивать скорость и дальность и все реже переходить на шаг. Так же постепенно можно выбирать более сложный маршрут с более крутыми подъёмами и спусками, с большим количеством препятствий.

Надо помнить и несколько правил.

Бежать надо с такой скоростью, чтобы дыхание было спокойным и ровным. Начнёшь задыхаться - перейди на шаг.

В гору беги, ступая с носка на пятку, слегка наклонившись вперёд. Под гору - наклоняясь назад и ставя ногу на пятку.

Пробегая через высокий кустарник, вытяни руку вперёд, чтобы не поцарапать лицо ветвями.

По песку беги мелкими шагами; пробегая по воде или высокой траве, подымай выше колени.

Каждую весну в Советском Союзе проводится боль* шой весенний кросс. В один и тот же день во всех городах и посёлках миллионы юношей и девушек выходят на старт и соревнуются в беге по пересечённой местности. Вот где можно показать свою быстроту, выносливость, ловкость и смелость!

А лучшие из лучших садятся в самолёт и летят в Париж. Там, в столице Франции, каждую весну собираются рабочие-спортсмены из многих стран, чтобы помериться силами в кроссе, который устраивает редакция французской коммунистической газеты «Юманите». И по большей части первыми среди нескольких тысяч бегунов оказываются советские спортсмены и спортсменки.

ЧЕМУ МОЖНО НАУЧИТЬСЯ У КЕНГУРУ

В 1888 году в Америке происходили большие соревнования по лёгкой атлетике. В беге на сто метров участвовал австралийский спортсмен Шерилл. В помещённом на другой день в газете отчёте о соревновании было сказано:

«Шерилл споткнулся на старте, но, несмотря на это, пришёл к финишу первым».

Репортёр, писавший отчёт, ошибся, так же как ошиблись и все зрители, бывшие в тот день на стадионе. Шерилл не спотыкался!

Перед тем как прозвучал выстрел стартера, он нарочно присел, наклонился вперёд и опёрся пальцами рук о землю. Это было ему нужно для того, чтобы в момент выстрела сильнее оттолкнуться ногами от земли и выбросить своё тело вперёд.

Так впервые в истории спорта был применён тот низкий старт, которым теперь пользуются все бегуны на короткие дистанции.

Свой способ начать бег Шерилл позаимствовал у… кенгуру. Живя в Австралии, он не раз участвовал в охоте на этих животных и видел, как прыгают, спасаясь от преследования, дикие кенгуру.

Когда кенгуру прыгает, она сперва нагибается вперёд, как бы падая, опирается на передние лапки, а затем с силой отталкивается от земли своими длинными задними ногами и совершает огромный прыжок.

Шерилл решил использовать такой же приём, чтобы быстрее вырваться вперёд со старта. Он сделал это и оказался победителем.

Сто метров - очень небольшое расстояние. Спортсмены пробегают его меньше чем за одиннадцать секунд. Достаточно задержаться на старте всего на одну десятую долю секунды, и на финише ты отстанешь от противника на целый метр!

Но обычно бегуны приходят к финишу почти рядом. На XV олимпиаде все четыре участника одного из забегов на сто метров промчались по дорожке за одно и то же время - десять и четыре десятых секунды.

Кто же был первым?

Это рассказала киноплёнка, на которой был снят момент финиша. На снимке было видно, что в тот момент, когда первый бегун коснулся грудью ленточки, второй отставал от него на сантиметр, третий - на длину ступни, четвёртый - на полторы ступни. Победу здесь решала не одна десятая, а одна сотая

секунды.

Вот почему в беге на сто метров так важно по выстрелу стартера мгновенно броситься вперёд. Наши лучшие бегуны срываются со старта одновременно с выстрелом.

Выходя на старт короткой дистанции, бегуны несут в руках деревянные или металлические колодки. Они закрепляют их на земле за линией старта.

По команде «Внимание!» бегуны ставят ноги на колодки и наклоняются, опираясь о землю пальцами рук. Л услышав выстрел стартера, они словно падают вперёд, с силой отталкиваясь ногами от колодок.

Первый мировой рекорд в беге на сто метров был зарегистрирован шестьдесят пять лет назад. Тогда он составлял одиннадцать и две десятых секунды.

Целых сорок два года понадобилось спортсменам, чтобы научиться пробегать это расстояние всего лишь на одну секунду быстрее.

Это сделал в 1936 году знаменитый атлет - негр Джесси Оуэнс.

И только через двадцать лет два других негритянских бегуна - Уильямс и Мерчисон - пробежали сто метров па одну десятую секунды быстрей. Сейчас мировой рекорд равен десяти и одной десятой секунды.

«ЧЕРНАЯ ПУЛЯ»

Джесси Оуэнс родился в 1914 году в Америке, в штаге Алабама. Его отец был рабочим литейного цеха на большом металлургическом заводе.

С восьми лет маленькому сыну литейщика пришлось п учиться и работать. Семья была большая, и заработка отца не хватало на жизнь. Утром мальчик уходил в школу, а вернувшись домой, брал ящик и скамеечку и садился на углу со щётками в руках.

Профессия его была несложной - чистильщик сапсг.

Настоящее имя Оуэнса было Джемс. Но, когда он г. первый раз пришёл в школу и учитель спросил, как ого зовут, испуганный негритёнок робко ответил: «Джи Си Оуэнс». Вместо имени он от растерянности назвал первые две буквы своих обоих имён (в Америке детям дают два имени). Учитель, не поняв, записал в журнал «Джесси», и это имя сохранилось за Оуэнсом навсегда.

Джесси был очень маленьким. В классе он был меньше всех ростом. Но это не мешало ему на переменах бегать быстрее всех. А когда однажды на школьном празднике устроили соревнования по лёгкой атлетике, он принял участие в десяти забегах и девять раз подряд обогнал своих противников.

Успех Джесси заметил школьный учитель математики Чарли Рилей. Это был не совсем обыкновенный учитель, какими их принято изображать. Быстрые ноги и крепкие руки он любил не меньше, чем точные формулы и чёткие чертежи. Первую половину дня Рилей проводил за преподаванием алгебры и геометрии, а вечером, сменив длинный чёрный сюртук на тренировочный костюм, показывал школьникам, как надо бегать и прыгать. В молодости он был чемпионом школы, а теперь стал неизменным тренером школьной команды.

Рилей приметил маленького быстроногого негритёнка. Его опытный взгляд спортсмена разглядел в мальчике прирождённого бегуна. Сама природа вложила в Оуэнса умение мгновенно бросаться вперёд и вихрем лететь по дорожке, еле касаясь ногами земли.

Рилей взял Джесси под особое наблюдение и стал учить его всем секретам быстрого бега. Когда Оуэнсу исполнилось тринадцать лет, в школе его не называли иначе, как «Джесси - «чёрная пуля». К этому времени он участвовал уже в семидесяти девяти соревнованиях и семьдесят пять раз приходил к финишу первым.

К двадцати годам Джесси Оуэнс стал одним из лучших

бегунов Америки. Не было соревнования, на котором он не оказывался бы победителем. Не менее успешно пробовал он свои силы и в прыжках.

В 1935 году он стал первым в мире человеком, прыгнувшим в длину больше восьми метров. До тех пор ни один спортсмен не мог преодолеть эту заветную черту.

Тогдашний чемпион мира, японец Намбу, прыгал в длину лишь на семь метров девяносто шесть сантиметров.

Оуэнс сумел не только покрыть недостающие четыре сантиметра, но пролететь ещё полтора десятка сантиметров сверх того. Его прыжок протянулся на восемь метров тринадцать сантиметров!

Осенью 1936 года в Германии проходили очередные олимпийские игры. Немцы и англичане, индусы и итальянцы, японцы и шведы выходили на упругую дорожку берлинского стадиона и перед глазами ста тысяч зрителей состязались в быстроте.

И каждый раз, когда в забеге участвовал стройный курчавый негр, зрители видели одно и то же: одновременно с выстрелом Оуэнс срывался со старта, как выпущенная из ружья пуля, и, молнией пролетев стометровую дорожку, первым срывал заветную ленточку.

Наконец победители всех предварительных забегов вышли для последнего бега. Здесь были самые быстроногие люди мира. Щёлкнул выстрел стартера, бегуны бросились вперёд, а десятки тысяч зрителей невольно затаили дыхание.

Первым вырвался со старта высокий, могучего сложения негр. Это был Меткалф - «чёрный экспресс», как его называли газеты. Ему принадлежал тогда мировой рекорд в беге на сто метров.

Но уже через две секунды Оуэнс с ним поравнялся. Он мчался по упругой гаревой дорожке с такой лёгкостью, какой никогда ещё не видели ни у кого. Зрителям казалось, что он без всякого напряжения гладит землю ногами, а дорожка сама катится под ним назад. Все его движения были красивы, просты, свободны. Он летел как ветер и первым коснулся грудью ленточки финиша.

Когда судьи на финише посмотрели на циферблаты своих секундомеров, они переглянулись. Стрелки остановились на десяти и двух десятых секунды.

Это был новый мировой рекорд! Ещё никто и никогда не пробегал стометровую дистанцию с такой быстротой.

Так сын негра-литейщика завоевал славу самого быстрого человека в мире.

Победителем вернулся Оуэнс в Америку. Толпы народа встречали его на пристани.

Все газеты были полны его портретами и описаниями его победы. Автомобиль, на котором он ехал, забрасывали цветами.

Но вот Оуэнс вошёл в свой дом Его встретила прежняя бедность. Отец его все ещё оставался безработным, и вся семья жила в нищете. Победа, которую Джесси завоевал своей стране, не изменила положения его близких.

Вечером того же дня власти родного города чемпиона - Кливленда давали в его честь банкет. После торжественных речей и тостов Оуэнс попросил слова. 15 наступившей тишине он с горечью произнёс всего две фразы:

«Прекратите лживую лесть! Дайте лучше работу моему отцу!»

Но работы ни для отца, ни для него не было. И Оуэнсу пришлось зарабатывать деньги своим мастерством. Он начал выступать в различных зрелищах, которые устраивались в парках и на стадионах для привлечения публики. Порой ему приходилось даже бегать наперегонки с лошадьми и собаками.

А по существующим правилам спортсмен, выступающий за деньги, называется профессионалом и лишается права участвовать в соревнованиях с любителями.

Путь на дорожку стадиона был для Оуэнса закрыт навсегда. Его имя перестало появляться в спортивной хронике.

Так кончилась спортивная жизнь негра Джесси Оуэнса - «чёрной пули».

Так же в наши дни кончилась карьера недавнего абсолютного чемпиона мира, американского штангиста Пауля Андерсена, вынужденного демонстрировать свою силу на цирковой арене, подымая целый оркестр.

САМЫЕ БЫСТРОНОГИЕ В МИРЕ

В Москве шли детские «соревнования трёх городов» по лёгкой атлетике. В столицу приехали самые быстрые и ловкие школьники и школьницы Ленинграда и Харькова, чтобы на зелёном поле стадиона встретиться с юными москвичами. Взволнованные и раскрасневшиеся мальчики и девочки выходили по очереди на утрамбованную дорожку и показывали своё умение быстро бегать.

В каждом забеге для девочек первой была худенькая, длинноногая пионерка с короткими косичками. На трибунах уже запомнили её имя - Женя Сеченова. На этих соревнованиях Женя установила новый детский рекорд СССР. Шестьдесят метров она пробежала за восемь секунд.

В тот памятный день имя Жени Сеченовой впервые попало на страницы газет. А через двенадцать лет оно стало известным всему спортивному миру. В 1946 году Сеченова завоевала славу самой быстроногой женщины в Европе.

Это произошло в Норвегии, где в ту осень, впервые после мировой войны, разыгрывалось первенство Европы по лёгкой атлетике. Триста шестьдесят лучших спортсменов и спортсменок двадцати одного государства боролись ‹а почётное право называться чемпионом Европы. Сто тысяч зрителей, заполнивших обширные трибуны самого большого стадиона Норвегии, затаив дыхание следили за этой борьбой.

Особенно волновался старик сторож, которому поручили оповещать зрителей о результатах соревнований. Перед ним лежали свёрнутыми флаги двадцати одной страны. После каждого состязания он должен был поднимать на флагштоке знамя страны-победительницы. Как бы не перепутать! На всякий случай сторож положил поближе английские, французские, шведские и норвежские флаги. В этих странах, считал он, наиболее сильные спортсмены, и, конечно, побеждать будут они.

Но все произошло совсем иначе. Первым же флагом, который пришлось спешно разыскивать, был алый флаг с серпом и молотом. Советская спортсменка Татьяна Сев-рюкова толкнула ядро дальше всех спортсменок Европы.

С этой минуты сторож все время держал в руке алый флаг: он требовался ему чаще других. То и дело побеждали спортсмены СССР. Советская команда увезла тогда из Норвегии шесть золотых, четырнадцать серебряных и две бронзовые медали, а пять советских спортсменов и спортсменок стали чемпионами Европы.

Среди них была и Евгения Сеченова. Единственная из всех участниц соревнований, она завоевала первенство дважды и стала чемпионкой Европы в беге на сто и на двести метров.

Но никто из зрителей не знал, чего это ей стоило.

Накануне последнего, решающего соревнования Сеченова оступилась и повредила ногу. К вечеру нога распухла, поднялась температура.

Кто из спортсменов решится выйти на беговую дорожку с больной ногой? Да ещё на таком соревновании, где на тебя смотрят лучшие бегуны двадцати стран и где решается первенство Европы.

Грустно вздохнув, тренер Сеченовой сказал:

«Ну что ж, Женя, придётся отложить победу до следующей встречи».

Но Сеченова упрямо мотнула головой:

«Нет! Я побегу. Мы не должны отступать никогда».

И на следующее утро, туго забинтовав распухшую лодыжку, она вышла на старт.

По-прежнему было страшно ступить на больную ногу. А ведь через несколько минут придётся не только осторожно ступать, а отталкиваться от земли со всей силой, на какую только она способна. Может быть, пока ещё не поздно, отказаться все же от забега?

Нет, нельзя! Отказ засчитывается как поражение. А она уверена, что сможет победить сегодняшних противниц. Сможет, если только сумеет преодолеть боль и страх.

И это нужно сделать. Потому что сегодня речь идёт не только о её славе, о славе Жени Сеченовой. На худой конец, на этот раз славой можно было бы и пожертвовать.

Но сегодня она в ответе перед Родиной, которая послала её защищать спортивную честь страны. Её отказ будет поражением не её, не Жени Сеченовой, а поражением советской бегуньи. Её победа станет победой всего советского спорта…

Забыв обо всём на свете, кроме необходимости победить любой ценой, Сеченова вырвалась со старта одновременно со звуком выстрела судьи. Она летела по дорожке быстрее, чем когда-либо в своей жизни. Летела, уверенная в победе, не оглядываясь на соперниц. И она была первой!..

А через день она снова вышла на старт, на этот раз не на сто, а на двести метров, и снова была победительницей.

Так Евгения Сеченова доказала, что она самая быстроногая женщина Европы…

Прошло пять лет, и другая советская девушка - украинка Нина Откаленко завоевала славу рекордсменки не только Европы,

но и всего мира. Это произошло летом 1951 года, когда Откаленко побила мировой рекорд в беге на восемьсот метров.

Детство Нины прошло в Донбассе. Её отец был сталеваром, ковшовым мартеновского цеха.

Мальчишки рабочего посёлка, где жила Нина, дружили с ней и считали эту отчаянную, загорелую до черноты девчонку вполне своей. Играя в салки, она могла догнать любого парня; на самое высокое дерево взбиралась без раздумья. На бегу ей ничего не стоило перемахнуть через изгородь или канаву. Синяки и царапины её не страшили. Она всегда была готова дать сдачи каждому, кто её затронет.

У Откаленко была затаённая мечта - попасть в футбольную команду подростков. Но девочек, хотя бы и таких боевых, как она, туда не принимали. Пришлось ограничиться волейболом и баскетболом.

Нина с азартом носилась по площадке за мячом и меньше всего предполагала стать знаменитой бегуньей. Она хорошо помнила свой недавний конфуз. Как-то сгоряча, без тренировки, она вышла на старт забега на восемьсот метров и вихрем помчалась вперёд. Но уже к середине дистанции так запыхалась, что чуть не упала и должна была с позором сойти с дорожки.

Тогда Нина мрачно сидела на траве и переживала своё поражение. Вот уж не думала она в тот день, что именно эту дистанцию она когда-нибудь станет пробегать быстрее всех женщин в мире!

Но произошло это не сразу. Сначала Нина увлеклась велосипедом и с обычной для неё горячностью и азартом все вечера не слезала с седла, носясь по широкому шоссе, пересекавшему посёлок и уходившему далеко в степь.

И все же ей пришлось учиться бегать. Потому что, каким бы видом спорта ты ни занимался, без гимнастики и бега не обойтись.

Ранней весной члены велосипедной секции выходили в степь и, прежде чем садиться на машины, бегали цепочкой вдоль обочины шоссе. И вот здесь-то, во время этих пробежек, тренер обратил внимание, как легко и быстро может бегать Нина Откаленко. Он проверил её на дорожке стадиона и уговорил начать заниматься бегом всерьёз.

Нина подумала и начала тренироваться. А когда начала, то отдалась этому с тем же увлечением и азартом, с каким бралась за всякое дело. Уж если бегать, так бегать как следует!

Через несколько лет Нина Откаленко бегала быстрее всех девушек на Украине. Никто из подруг не мог с ней соперничать, и ей пришлось выбирать противников среди юношей.

Особенно полюбились ей средние дистанции. Может быть, потому, что в спорте они считаются самыми трудными - бегуну на эти дистанции нужно обладать и стремительной быстротой, как для коротких, и выносливостью, как для длинных.

Упорно и настойчиво добивалась Откаленко выносливости и быстроты. Она занималась гимнастикой, велосипедом, лыжами, играла в волейбол. И бегала, бегала, бегала по овальной дорожке стадиона.

И вот наконец наступил день, когда она поставила свой первый мировой рекорд. А затем стала раз за разом его улучшать, оставляя позади самых прославленных бегуний мира.

РЕКОРД ВТРОЕМ

Такого же успеха добилась Откаленко и в эстафетном беге. Вместе со своими подружками Людмилой Лысенко и Аидой Лапшиной она не раз побивала мировые рекорды и в этом трудном виде соревнований.

Слово «эстафета» взято с итальянского языка. В старину, когда ни железных дорог, ни самолётов ещё не было, почту перевозили на лошадях. Если почта была спешной, почтальон не ждал на станции, пока отдохнут усталые лошади, а пересаживался на свежих и мчался дальше. Такая быстрая езда называлась тогда «эстафетой» - от итальянского слова «стаффа», что значит «стремя».

Теперь этим старинным словом спортсмены называют соревнования, где дистанция разбита на несколько этапов и участники все время меняются. На первом этапе бежит первый участник команды, на втором этапе его сменяет второй участник, на третьем этапе - третий и так далее.

В эстафете борются между собой не отдельные спортсмены, а команды, и побеждает та команда, участники которой быстрее пройдут всю дистанцию.

Сменяясь на этапах, бегуны передают друг другу небольшую деревянную палочку. Эту палочку тоже называют «эстафетой».

Тот, кто участвует в беге с эстафетой, должен быть не только быстрым, но и ловким.

Подумай только, как это трудно - принять на бегу палочку из руки мчащегося товарища и не уронить её на землю! А ещё труднее передать палочку следующему товарищу не замедляя бега.

Нина Откаленко и её подруги научились очень точно рассчитывать свои движения.

Заветная палочка словно сама переходит у них из руки в руку.

Вот как эта тройка побила однажды мировой рекорд в эстафете «три по восемьсот».

Это было на Московском стадионе «Динамо» осенью 1955 года, во время встречи советских атлетов с английскими.

По сигналу стартера мгновенно бросилась вперёд маленькая Аида Лапшина. Так же точно взяла старт и её противница - английская бегунья. Первый круг обе девушки бежали рядом, нога в ногу. На втором круге Лапшина прибавила скорость и стала отрываться от противницы.

А худощавая, высокая Людмила Лысенко уже стояла на

дорожке, не спуская глаз с приближающейся подружки. И лишь только Лапшина поравнялась с какой-то условной точкой на дорожке, Лысенко побежала, не оглядываясь назад. В следующее же мгновение Аида её догнала. Не оборачиваясь, Людмила протянула правую руку, и Аида вложила в её раскрытую ладонь круглую палочку эстафеты.

Это было сделано с такой ловкостью, что Лапшина не замедлила свой стремительный бег, а Лысенко приняла от неё эстафету, уже набирая скорость.

Лысенко дважды пробежала вокруг футбольного поля и так же ловко передала эстафету Откаленко. К этому времени вторая участница английской команды отстала почти на шестьдесят метров. Наша победа была обеспечена, но не в этом было сейчас дело.

К месту финиша уже торопливо пробирались увешанные фотоаппаратами спортивные фотографы. За ними спешили кинооператоры с тяжёлыми камерами в руках, гянул шнур своего микрофона радиодиктор, сбегались корреспонденты газет с раскрытыми блокнотами.

Известно, что каждый уважающий себя спортивный фотограф отлично помнит все мировые рекорды и что часы у него обязательно с секундомером. Прикинув время, за которое пробежали свои этапы Лапшина и Лысенко, фотографы смекнули, что сейчас может произойти переворот: погибнет существующий мировой рекорд и родится новый.

Как же упустить такой волнующий момент?!.

А Откаленко птицей летела по дорожке, все увеличивая и увеличивая разрыв с противницей. Лучшая бегунья Англии уже не пыталась её догнать. Не всякому дано ставить мировые рекорды!

Зрители тоже почувствовали, что этот забег необычный. Один за другим люди приподнимались с мест, и вскоре весь стадион стоял на ногах. Кто аплодировал, не жалея ладоней, кто кричал во весь голос, кто размахивал руками. Каждому хотелось чем-нибудь помочь маленькой девичьей фигурке, вихрем мчащейся там, внизу.

И под этот приветственный гром и гул Откаленко пролетела последний отрезок восьмисотметровой дистанции с такой скоростью, словно она бежала стометровку, и грудью сорвала белую ленточку финиша.

Мировой рекорд был побит!..

ВЕСТНИК ИЗ МАРАФОНА

Больше двух тысяч лет назад, в 490 году до нашей эры, между греками и персами шла война.

Огромное войско персов, около ста тысяч воинов, высадилось с кораблей на греческом берегу Эгейского моря. Навстречу врагу из столицы Греции Афин вышло небольшое греческое войско.

Греков было в десять раз меньше, чем персов, - всего десять тысяч человек. Но они горячо любили свою родину, были храбры и умели сражаться. Их вождь Мильтиад был опытным полководцем.

Битва произошла в окружённой горами узкой долине, близ небольшого приморского селения Марафон. Персы не смогли развернуть здесь свою грозную конницу, на которую они больше всего рассчитывали. Воодушевлённые Мильтиадом, греки бросились на врага и в кровопролитной схватке обратили персов в бегство.

Завоевателям пришлось кое-как погрузиться на свои корабли и уплыть обратно.

Граждане Афин, собравшиеся на площади Акрополя, с волнением и трепетом ждали известий, чем кончилось сражение. Ведь от этого зависела судьба их государства, участь каждого.

Наконец вдали показалась фигура бегущего молодого воина. В его руке была масличная ветвь.

Не замедляя шага, юноша взбежал по мраморной лестнице Акрополя на площадь.

«Радуйтесь! Мы победили!» - крикнул он и упал мёртвым.

Это был воин Мильтиада, славившийся своим быстрым бегом. Греческий полководец приказал ему как можно скорее сообщить гражданам Афин о победе. Посланец бежал, не останавливаясь, от Марафона до Афин. За шесть часов он пробежал сорок два километра сто девяносто пять метров…

Прошло почти две с половиной тысячи лет. В Г рении происходила первая Всемирная олимпиада. И вот было решено устроить в честь юноши-воина пробег по тому же пути из Марафона в Афины, который он преодолел ценой жизни.

Оказалось, что за две тысячи лет люди научились бегать намного лучше. Победитель пробега, греческий пастух Сатириос Луис пробежал это расстояние меньше чем за три часа, то есть почти вдвое быстрее своего предка. При этом он не только не умер на финише, но прожил ещё около пятидесяти лет. А за это время спортсмены стали пробегать те же сорок два километра ещё на полчаса быстрей.

В беге на длинную дистанцию особенно важно правильно распределить свои силы.

Когда Феодосий Ванин первый раз в своей жизни вышел на старт марафонского бега, он решил: самое главное - сразу же вырваться вперёд. Пусть потом догоняют!

Так он и сделал.

Как только прозвучал выстрел стартера, Ванин бросился бежать в полную силу и действительно быстро оказался впереди всех остальных бегунов. «Здорово я оторвался!» - радовался он, все ускоряя шаги. Перед ним лежало пустое шоссе.

Оглянувшись, Ванин увидел, что его противники бегут ровным, спокойным шагом и даже не пытаются его догонять. Это его немного удивило. Неужели же он так их напугал, что они отказались от мысли с ним соревноваться?

Ванин бежал и только отсчитывал путевые столбы. Вот позади уже пять километров… шесть… семь… Постепенно даёт себя знать усталость. Бежать становится все труднее. Оглянувшись, он видит, что плотная кучка бегунов позади него начинает приближаться… Он пытается вновь ускорить шаг, но безуспешно… Вот противники уже за его спиной… Кто-то его обходит… Вот обходит второй… третий… Вот уже вся кучка бежит впереди, а он отстаёт все больше и больше…

Надо бы нажать, снова вырваться вперёд, но ноги какие-то чужие, не слушаются…

Скоро- становится не под силу и вообще бежать… Закусив губу, Ванин переходит на шаг. Только бы как-нибудь дотянуть до финиша, не сойти с дистанции…

В тот день линию финиша Ванин пересёк… сорок третьим. Вот тогда-то он и понял, как важно правильно рассчитать свои силы.

Сейчас марафонский бег входит в программу каждого большого соревнования по лёгкой атлетике. Быстрее всех в мире пробежал эту дистанцию в 1958 году советский бегун Сергей Попов. Маленький, но необыкновенно выносливый сибиряк пробежал сорок два километра всего за 2 часа 15 минут и 17 секунд.

БИТВА ЗА РЕКОРД

Несколько лет назад, накануне любых больших соревнований по лёгкой атлетике, любители спорта начинали спорить: кто окажется победителем на длинных дистанциях.

«Ну конечно, Пири или Чатауэй», - заявляли одни.

«Ни в коем случае! Только Затопек», - возражали им другие.

«А может быть, все-таки Куц?» - спрашивали третьи.

Кристофор Чатауэй, Эмиль Затопек, Гордон Пири и Владимир Куц были четыре человека, которые поочерёдно отбирали один у другого мировое первенство в беге на длинные расстояния. Отбирали и оставались при этом лучшими друзьями.

Несколько лет подряд мировой рекорд в беге на пять тысяч метров крепко держал знаменитый чехословацкий бегун Эмиль Затопек.

Этот невысокий, худощавый человек с серыми, глубоко посаженными глазами и высоким открытым лбом словно собирал коллекцию рекордов. Он ставил их один за другим: на пять, на десять, на двадцать, на сорок три километра… Как-то в течение одного забега он побил три мировых рекорда сразу: на пятнадцать миль, на двадцать пять и на тридцать километров.

В те годы в каждом соревновании, где участвовал Эмиль Затопек, он неизменно оказывался победителем. И как хитро он это делал! Противники никогда не знали, чего от него ожидать.

Вот дали старт. Уже к первому повороту плотная кучка бегунов растянулась. Кто посильнее - идут впереди, ревниво следя за соперниками и не давая себя обойти.

Кто послабее - стараются занять хорошее место хотя бы в середине гонки. А Затопек неторопливо бежит в середине первого десятка. Бежит так, точно отнюдь не намерен принять участие в борьбе за первое место. Так он проходит круг… два… три… четыре…

И вдруг, словно изменив свои планы, Затопек ускоряет шаги и начинает обходить одного бегуна за другим. Он делает это совсем легко, без видимого напряжения, и зрители видят, как длинен его шаг, как мягки и свободны все его движения.

Вот он идёт уже вторым. И опять не торопится. Он спокойно бежит следом за ведущим гонку противником, будто и не собираясь его обгонять. Так он пробегает ещё несколько кругов.

Слыша его ровные настойчивые шаги за своей спиной, противник нервничает. Усилив ход, он пытается оторваться. Затопек слегка его отпускает, потом догоняет снова.

Над стадионом разносится гулкий удар гонга. Это значит, что

остался последний круг.

И тут Затопека словно подменили. Резко ускорив шаги, он настигает противника, обходит его и мчится к финишу с такой стремительностью, будто не пробежал уже почти десять километров, а только что вышел на дорожку стадиона. Попробуй теперь догони!..

А бывает и иначе. С первых метров Затопек развивает такую скорость, что никому не удаётся держаться с ним рядом. Был случай, когда он загнал двух лучших бегунов Европы. Бельгиец Рейфф прекратил бег и сошёл с дорожки уже на четвёртом километре. А всегдашний соперник Затопека, один из лучших бегунов Англии Чатауэй, боролся почти до конца и все же не выдержал заданного Затопеком темпа.

За полтораста метров до финиша он упал без сил.

Как-то Затопек делился опытом с молодыми спортсменами.

«Не думайте, - говорил он, - что бегун должен отмерять круг за кругом, как машина, в одном и том же темпе. Бег - это борьба. Надо так менять скорость, чтобы все время держать противника в напряжении, сбить его с толку, измотать и… победить!»

Внёс Затопек свои поправки и в старую систему тренировки. Обычно, готовясь к соревнованиям, бегуны изо дня в день пробегали либо ту дистанцию, на которой предполагали выступать, либо более длинную. Но пробегали одним и тем же темпом, лишь постепенно его ускоряя.

Затопек тоже тренировался шесть раз в неделю. Но за день он пробегал не десять километров, а тридцать, а то и больше. Пусть организм привыкает к повышенным нагрузкам - больше останется в запасе сил к финишу.

Но главное, что он никогда не бежал одинаково всю дистанцию. Нет, то он бежит спокойно, то делает резкий рывок…

А иногда он и вовсе не проходил дистанции, а пробегал шестьдесят раз подряд четыреста метров или сто раз подряд повторял стометровку.

Много лет Затопек был непобедим. Но рано или поздно всякий мастер находит себе достойного соперника.

Таким соперником стал для Затопека молодой советский спортсмен, военный моряк Владимир Куц.

Международные встречи, радиопередачи, кинохроника, спортивные газеты и журналы связывают спортсменов всего мира в одну большую семью. Эмиль Затопек одерживал победу за победой на стадионах Европы, а на окраине Одессы загорелый белокурый моряк, отдыхая после очередной тренировки, внимательно изучал снимки и кинокадры, на которых был изображён бег чемпиона мира. По журналам и газетам моряк

следил за его системой тренировки: это хорошо было бы перенять, это можно ещё улучшить…

А затем снова выходил на дорожку стадиона и бегал, бегал, бегал…

И наконец наступил день, когда Затопеку пришлось уступить своё место новому рекордсмену.

Это произошло в Швейцарии, в 1954 году, в соревнованиях на первенство Европы.

Обойдя на дистанции и Затопека и Чатауэя, Владимир Куц внёс свою поправку в таблицу мировых достижений. Мировой рекорд в беге на пять тысяч метров перешёл к Советскому Союзу.

Но это было не завершение, а лишь начало борьбы, растянувшейся ещё на несколько лет.

Осенью того же года, в Лондоне, Куц снова встретился на беговой дорожке с Чатауэем. На этот раз англичанин избрал хитрую тактику. Все пять километров он бежал почти вплотную за Куцем, сидя у него на пятках, но не пытаясь его обогнать. Чувствуя на затылке напряжённое дыхание противника, Куц время от времени замедлял шаги, предлагая англичанину выйти вперёд, но Чатауэй ни разу этим не воспользовался. Было видно, что он не хочет обходить противника. Ведь первому бежать значительно труднее - он должен грудью разрезать воздух.

Так они пробежали почти рядом четыре тысячи девятьсот девяносто девять метров. И лишь на последней секунде, когда все уже считали, что победа опять останется за Куцем, англичанин рванулся вперёд и первым пересёк заветную линию.

«Спасибо Куцу! - сказал Чатауэй репортёрам. - Это он донёс меня до финиша».

А через десять дней в Чехословакии, на большом Пражском стадионе, Владимир Куц снова опередил всех противников, среди которых был и Затопек, и вторично завоевал мировой рекорд.

В тот день в Праге стояла отвратительная погода: дул сильный ветер с дождём.

Трудно было рассчитывать в таких условиях на хороший результат. Но Куц сказал своему тренеру:

«Как хочешь, а ждать я больше не могу. Рекорд должен быть нашим!»

Тренер попытался было его отговорить, но спорить с Куцем трудно. У этого бегуна упрямства могло бы хватить на троих.

С места Куц занял голову гонки и вёл её до конца не замедляя шага. Когда последним напряжением сил он сорвал грудью ленточку финиша, все увидели, чего это стоило. Куц выглядел словно после тяжёлой болезни - лицо осунулось, глаза запали, скулы обострились. Но все это - дело поправимое.

Тренированный организм восстанавливается быстро.

Зато мировой рекорд был вновь за Советским Союзом.

Вернувшись в гостиницу, Куц нашёл на столе телеграмму из Лондона:

«Поздравляю великого бегуна осуществлением великого замысла».

Телеграмма была подписана: «Чатауэй».

Прошёл ещё год. И снова по спортивному миру разнеслась весть: достижение Куца побито. Мировой рекорд в беге на пять тысяч метров на этот раз перешёл к венгру Ихарошу.

Но Куц и не подумал сдаться. Этот голубоглазый крепыш давно уже тренировался по новому графику. По рекордному графику, рассчитанному на ещё большую скорость.

Через две недели Куц вышел на дорожку стадиона в Белграде и побежал. Слух о том, что упрямый бегун опять штурмует мировой рекорд, молнией облетел трибуны стадионов. Болельщики стояли с секундомерами в руках и громкими возгласами отмечали конец каждого круга.

«Ну да! Так и есть! Снова быстрее. Если он выдержит этот темп, рекорд будет опять у него!..»

Круг за кругом Куц бежал точно по графику. Он выполнял его секунда в секунду, словно в голове у него были спрятаны невидимые часы. И лишь на последнем круге он дал себе волю.

Под оглушительный крик десятков тысяч зрителей, давно уже поднявшихся с мест, он ещё более ускорил бег и прошёл последний круг на секунду быстрее задуманного.

Мировой рекорд был побит! Вспыхнули факелы, и толпа подхватила уставшего бегуна на руки.

И, наконец, четвёртая победа в борьбе за мировой рекорд была одержана этим неутомимым бегуном в 1957 году, когда на соревнованиях в столице Италии Риме Владимир Куц вновь вернул Советскому Союзу рекорд, отобранный в 1956 году английским бегуном Пири.

МОЖНО ЛИ ПРЫГНУТЬ ВЫШЕ ГОЛОВЫ

Существует такая поговорка:

«Выше головы не прыгнешь».

Верно ли это?

Почти две тысячи лет люди считали эту поговорку правильной. Прыгнуть выше своей головы казалось совершенно немыслимым.

Но сейчас эта поговорка устарела. Десятки спортсменов прыгают гораздо выше собственного роста.

Один из лучших наших прыгунов, ленинградец Юрий Степанов - не очень высокий человек. Его рост равняется ста восьмидесяти трём сантиметрам. А прыгал он на высоту двух метров шестнадцати сантиметров - на тридцать три сантиметра выше своей головы!

Когда он подходил к стойкам и, запрокинув лицо, смотрел на планку, через которую собирался перепрыгнуть, трудно было поверить, что он вообще может это сделать.

Ведь планка висела так высоко над ним!

Но Степанов разбегался, взвивался в воздух, словно подброшенный невидимой пружиной, - и вот он уже на опилках по ту сторону стоек. А планка так и осталась лежать не шелохнувшись.

Как он это делал? Ты, конечно, не успел ничего рассмотреть - ведь прыжок продолжался не больше секунды.

А Степанов мог бы описать свой прыжок на целой странице. Он мог подробно рассказать, сколько шагов он сделал до планки, какой ногой оттолкнулся от земли, как взлетел в воздух и как там, наверху, проделал ещё множество движений.

Тебе показалось, что Степанов перелетел через планку в одно мгновение весь целиком. А сам он чётко ощущал, как переносил через планку по очереди одну часть своего тела за другой.

Ты понимаешь, как это трудно - разложить мгновенное движение на столько частей?

И не только разложить, но и следить, как ты выполняешь каждую часть.

Тебе это, наверное, кажется совершенно невыполнимым. Но спортсмены знают, что это вполне возможно, хотя и довольно трудно. Они разучивают свой прыжок по частям.

Не прост и прыжок в длину. И в нём, летя по воздуху, надо успеть проделать немало различных движений.

Разбежавшись, прыгун отталкивается одной ногой от закопанного в землю бруска. В воздухе он сперва прогибается, затем складывается пополам, как перочинный ножик, и выносит обе ноги вперёд, а руки назад.

Успех всякого прыжка зависит прежде всего от силы ног - насколько хорошо развиты их мышцы.

Попробуй проскакать по дорожке на одной ноге. Ты проскачешь метров пятнадцать - двадцать, не больше.

А чемпион мира по тройному прыжку москвич Олег Федосеев настолько развил свои ноги, что мог бы проскакать на одной ноге, потом на другой - почти километр!..

Спортсмены прыгают не только выше своей головы. Они умеют прыгать и ещё намного выше.

Для этого им достаточно взять в руки лёгкий алюминиевый шест. Простой шест, без всяких приспособлений. Упираясь этим шестом в землю и вися на нём, прыгун взлетает так высоко, что вполне может не только перемахнуть через троллейбус, но и попасть прямо в окно второго этажа своего дома.

Заслуженный мастер спорта Николай Озолин - сейчас научный работник. Он руководит Научно-исследовательским институтом физической культуры. Но в молодости он был чемпионом Европы по прыжкам с шестом. Он прыгал тогда на высоту четыре с третью метра - в два с половиной раза выше своего роста. А теперь прыгуны с шестом вплотную приближаются уже к пяти метрам. В прошлом году Владимир Булатов прыгнул на высоту четыре метра шестьдесят два сантиметра и этим установил новый рекорд Европы.

Прыжок с шестом требует особенно большого мастерства.

Шестовик должен бегать так же быстро, как бегун на короткие дистанции.

Он должен иметь не только сильные ноги, но и сильные руки.

Он должен быть хорошим гимнастом и обладать незаурядной смелостью.

Вот он берёт в руки длинный металлический шест и отходит к началу дорожки для разбега. Издали он ещё раз бросает примеривающийся взгляд на планку. Эта тонкая планка висит так высоко, что только резкие чёрные полосы позволяют разглядеть её на фоне голубого неба.

Лёгкими шагами прыгун начинает разбег. Он бежит все быстрее и быстрее, крепко держа в руках, словно пику, гибкий шест.

Вот и стойки! За два шага от них прыгун на всём ходу упирается концом шеста в деревянный короб, врытый в землю под планкой, и отталкивается от земли. Упругий шест сперва

сгибается, а потом распрямляется и с силой подбрасывает прыгуна вверх.

Но человек не выпускает шеста из рук. Наоборот, крепко держась за шест, он начинает поднимать кверху ноги. Вот он уже перевернулся головой вниз, опираясь на шест руками.

Теперь остаётся последнее - отбросить шест и перелететь через планку, не задев её ничем.

Мгновение - и шест летит обратно, а прыгун, извернувшись в воздухе, как кошка, мягко падает на взрыхлённую гору стружек.

Прыгуну с шестом надо быть готовым к любым неожиданностям. С заслуженным мастером спорта Александром Дёминым был, например, такой случай.

В тот момент, когда он повис в воздухе вверх ногами, бамбуковый шест неожиданно сломался пополам. Дёмин полетел вниз головой с четырёхметровой высоты.

Хорошо, что под планкой вырывают глубокую яму и наполняют её сухими опилками или стружками. Дёмин упал в яму так ловко, что даже не ушибся, а только весь зарылся в опилки.

Способ прыгать с шестом спортсмены переняли у французских пастухов.

На севере Франции, в Ландах, на заливных лугах пасутся огромные стада овец. Луга расположены среди болот, маленьких озёр и широких ручьёв. Тамошние пастухи подгоняют овец не кнутами, а длинными шестами. Опираясь на тот же шест, пастух легко перепрыгивает через ручей или болото.

На деревенских праздниках молодые пастухи соперничают друг с другом, показывая умение ловко владеть шестом и прыгать через различные препятствия. Постепенно прыжки с шестом стали включать и в программу соревнований по лёгкой атлетике.

ДВА, ЧЕТЫРЕ И ВОСЕМЬ

Больше ста лет три цифры были пределом мечтаний всех атлетов. Каждый из них хотел, но никто не мог: прыгнуть в высоту с разбега выше двух метров, прыгнуть в высоту с шестом выше четырёх метров; прыгнуть в длину дальше восьми метров.

Многим казалось, что эти границы установила сама природа. Как ни тренируйся, за этот рубеж не перейдёшь!

Но достаточно было людям заняться спортом всерьёз и привлечь к этому делу науку, как выяснилось, что спортсмены попросту не умели правильно прыгать. Люди не знали, как полностью использовать все возможности, заложенные в их мускулах и нервах.

Взять, скажем, прыжок в высоту с разбега.

Ещё не так давно наши прыгуны пользовались способом «перешагивания». Этим простым способом прыгают и сегодня все ребята. Прыгуны подбегали к планке и, с силой оттолкнувшись от земли, перешагивали через неё, двигая ногами, как ножницами. Они словно садились в воздухе над планкой. Однако таким способом никто не мог прыгнуть выше двух метров.

Но стоило американскому студенту Хорейну найти другой способ - «перекат», при котором прыгун как бы ложится в воздухе на бок и, лёжа, перекатывается через планку, как спортсмены легко преодолели двухметровый рубеж. А затем, найдя ещё более совершенный способ - «перекидной», при котором спортсмен ложится лицом к планке и поочерёдно перекидывает через неё ноги, начали прыгать не только на два метра, а на два метра и два… четыре… пять… десять и даже шестнадцать сантиметров сверх того.

Как же сумели спортсмены разобраться в таком быстром и коротком движении, как прыжок, и изменить способ пролетать над планкой? В этом им помогла «лупа времени». Она дала возможность превратить короткое и быстрое движение прыгуна в длинное и медленное. Что же это за чудесная лупа?

У английского писателя Герберта Уэллса, книги которого ты, наверное, читал, есть рассказ «Новейший ускоритель». В нём описывается, как один врач изобрёл необыкновенную жидкость. Стоило только её выпить - и человек начинал двигаться в тысячу раз быстрее обычного. Он жил теперь с такой скоростью, что все предметы, которые продолжали двигаться по-прежнему, казались ему почти неподвижными.

Вот как Уэллс описывает действие ускорителя:

«Доктор Гибборн растопырил пальцы, в которых держал

стакан. Естественно, я не мог не вздрогнуть, ожидая, что стакан упадёт и разобьётся.

Но стакан не упал. Он повис в воздухе и медленно опускался вниз.

Доктор Гибборн провёл рукой вокруг стакана, над ним и под ним. Потом он взял его за донышко и тихонько поставил на стол…

Мы вышли на улицу. Перед нами была пчела. Она медленно перебирала крылышками в воздухе и двигалась со скоростью весьма ленивой улитки».

Сейчас каждый может увидеть мир таким, каким он представлялся доктору Гибборну и его другу. Для этого нам не нужно пить никаких ускорителей.

Ты, наверное, видел в кино научные или сказочные картины, отдельные эпизоды которых сняты по способу «ускоренной съёмки». В этих картинах видно, например, как человек опрокидывает графин и из горлышка медленно опускается на землю струя воды.

Делаются такие «чудеса» довольно просто. Оператор снимает эти кадры, пуская механизм аппарата в несколько раз быстрее обычного. Если затем демонстрировать готовый фильм с обычной скоростью, то на экране все будет двигаться во столько же раз медленней.

Такая съёмка называется иногда «лупой времени».

Обычная лупа делает маленький предмет большим, и тебе удобнее его рассматривать во всех подробностях.

А «лупа времени» делает быстрое движение медленным, и это позволяет тебе его подробно рассмотреть.

Благодаря «лупе времени» спортсмены могут видеть, как они прыгают, и замечать свои ошибки, чтобы их исправлять.

Есть у спортсменов и другой способ посмотреть на себя со стороны.

Если бы ты попал как-нибудь ночью на стадион Института физкультуры, ты смог бы увидеть необычайное зрелище.

На тёмной площадке для прыжков операторы тщательно устанавливают фотоаппараты, направляя их на стойки с планкой. Появляется человек, с ног до головы опутанный сетью тонких проводов.

Человек говорит «Готово!» - и вдруг весь вспыхивает маленькими яркими огоньками, как иллюминированная ёлка. Крохотные лампочки светятся у него на руках, ногах, плечах, голове, груди.

Затем человек прыгает. Его тело пролетает над планкой в ночной темноте, как сверкающая сказочная птица, чертя на фоне

чёрного неба огненные линии. Щёлкают затворы фотоаппаратов.

На плёнке остаются следы тех линий, которые описывали в воздухе лампочки, прикреплённые к костюму прыгуна. Эти линии показывают, как двигались его руки и ноги в момент прыжка.

Такой снимок называется циклограммой.

Рассматривая кадры киноплёнки и циклограммы, спортсмены терпеливо изучают свои прыжки. Они ищут новые, более выгодные способы прыгать и добиваются удивительной точности каждого движения.

Николай Озолин, например, прыгая с шестом почти на высоту второго этажа, подымался вверх ровно на столько сантиметров, сколько было нужно, чтобы перелететь через планку, не задев её. Если же планку ставили на несколько сантиметров выше, он увеличивал высоту своего прыжка на столько же сантиметров, не больше. Так точно было рассчитано у него каждое усилие!

Мастер спорта Юрий Литуев, которому одно время принадлежал мировой рекорд в беге с барьерами, вполне мог бы прыгать через препятствия с завязанными глазами. Он твёрдо знал, сколько шагов ему надо пробежать до первого барьера, и каждый его шаг был всегда одной и той же длины. Барьер он не задевал никогда, но, если положить на барьер карандаш, он сбросил бы его пяткой. Барьер с карандашом - это уже лишняя, не нужная ему высота. На неё он не тренировался.

ЖИВАЯ ТЕТИВА

У ограды Александровского дворца в городе Пушкине стоят две большие мраморные статуи.

Одна из них, созданная известным скульптором Николаем Пименовым, изображает юношу, играющего в бабки. Другая, работы скульптора Александра Лога-новского, изображает юношу, играющего в свайку.

«Бабки» и «свайка» - старинные русские народные игры. Играя в них, надо было метко бросать битки, сделанные из лошадиных костей.

Этим статуям А. С. Пушкин посвятил два четверостишия:

НА СТАТУЮ ИГРАЮЩЕГО В БАБКИ

Юноша трижды шагнул, наклонился, рукой о колено
Бодро опёрся, другой поднял меткую кость.
Вот уж прицелился… прочь!
Раздайся, народ любопытный,
Врозь расступись; не мешай русской удалой игре.

НА СТАТУЮ ИГРАЮЩЕГО В СВАЙКУ

Юноша, полный красы, напряженья, усилия чуждый,
Строен, лёгок и могуч, - тешится быстрой игрой!
Вот и товарищ тебе, Дискобол! Он достоин, клянуся.
Дружно обнявшись с тобой, после игры отдыхать.

Что же это за Дискобол, с которым поэт сравнивает юношу со свайкой?

Дискобол - одна из лучших статуй древнего греческого скульптора Мирона. Она изображает юношу, приготовившегося метнуть диск.

Метание диска входило в число главных испытаний на олимпиадах древности. Свой тяжёлый сверкающий диск из полированной меди греки называли «летящим солнцем» и умели бросать его очень далеко.

Сейчас метание диска также можно увидеть на любых соревнованиях по лёгкой атлетике. Но нынешние диски значительно легче древних. Их делают не из меди, а из дерева, и только сердцевина и обод у них металлические.

Кроме диска, наши атлеты метают копьё и молот, бросают гранату, толкают ядро.

Ты тоже, конечно, умеешь бросать камни или снежки и, возможно, бросаешь их очень далеко. Но теОе никогда не забросить диск или копьё на такое расстояние, на какое метнёт его спортсмен; И не только потому, что он сильнее тебя, а и потому, что ты бросаешь камень рукой, а спортсмен бросает свой снаряд всем телом.

Каждый снаряд спортсмены бросают по-разному.

Копьё и гранату бросают с разбега. Держа копьё или гранату в руке, атлет разбегается издалека, а затем на полном ходу посылает снаряд вперёд. Разбег увеличивает силу броска. Со снарядом происходит то же, что с пассажирами автобуса или трамвая, если вожатый резко затормозит на быстром ходу. Все пассажиры летят по инерции вперёд и падают друг на друга.

Точно так же при быстром движении метателя вылетает по инерции вперёд и выпущенное из рук копьё или граната.

Но метателю этого мало. Чтобы ещё более усилить толчок, он перед броском откидывается назад и выгибается, словно натянутый лук. Затем он быстро выпрямляется. Его рука бросает снаряд, как спущенная тетива лука посылает вперёд стрелу.

Другим способом бросают диск и молот. Здесь атлеты подражают ребятам, раскручивающим на верёвке камень.

Ты, конечно, знаешь, что случится с камнем, если привязать его к верёвке и хорошенько раскрутить. Стоит выпустить тогда верёвку из рук, и камень улетит далеко в сторону.

Атлету, метающему диск, верёвку заменяет рука. Взяв диск в вытянутую руку, он делает несколько быстрых поворотов на месте. А затем с силой бросает раскрученный диск, и тот летит далеко вперёд. Намного дальше, чем если бы атлет бросил его, стоя неподвижно.

Так же бросают и молот. Надо сказать, что спортивный молот совсем не похож на настоящий. Это просто тяжёлый металлический шар на длинном стальном тросе. А называется этот вид соревнования бросанием молота потому, что когда-то на ярмарках и гуляньях кузнецы действительно бросали, кто дальше, свои тяжёлые молоты. Но все молоты бывали разные: одни легче, другие тяжелей, и их трудно было сравнивать. Поэтому спортсмены постепенно заменили сам молот тяжёлым металлическим шаром, а его деревянную рукоятку тонким стальным тросом с треугольной ручкой.

Спортивный молот весит семь с лишним килограммов. Метать его может только очень тренированный человек. Когда тяжёлый шар раскручен на цепочке, он вырывается из рук с такой

силой, будто весит не семь, а все двести килограммов.

Спортивное ядро тоже очень тяжёлое. Оно также весит семь с лишним килограммов.

Его не бросают, а толкают от плеча. Разбегаться при этом нельзя. Можно сделать лишь прыжок внутри обозначенного на земле круга.

Метание диска, гранаты и копья, бросание гранаты, толкание ядра приучают вкладывать всю силу в одно быстрое и резкое движение. Это делает человека ловким и стремительным, развивает в нём решительность и волю.

ЗА БЕЛЫЙ ФЛАЖОК!

Надя Коняева училась в одной из киевских школ. Маленькая и худенькая девочка больше всего на свете любила спорт. Ей мало было бегать, прыгать, играть в волейбол. Нет, она желала заниматься всеми видами атлетики, пробовала метать диск и даже тайком пыталась толкать тяжёлое ядро.

Как-то в школе ребята сдавали нормы на значок «Готов к труду и обороне». Надя взяла гранату, разбежалась и бросила. Инструктору показалось, что граната полетела слишком уж далеко. Он взял рулетку и проверил длину броска. И тут выяснилось, что эта худенькая семиклассница без всякой подготовки побила рекорд города. Интересно, как она бросит копьё?

Инструктор взял со стойки копьё и подал его Наде:

«А ну-ка, попробуй!»

У Нади заблестели от волнения глаза. Она взяла копьё, разбежалась ещё быстрее и бросила его так, как - она видела - бросают спортсменки на стадионе. Копьё взвилось в воздух и упало, вонзившись в землю. Но упало оно невдалеке, в каких-нибудь десяти метрах.

«Да… неважно…» - тихо сказал инструктор и задумался.

Уж больно ловко ухватила Надя древко разбегаясь. Да и бросила копьё не так, как обычно бросают новички - коротким угловатым движением от локтя, - а широко размахнувшись всей рукой, от самого плеча.

«Вот что, Надюша, - подозвал Коняеву инструктор. - Приходи-ка завтра вечером на стадион. Попробуем позаниматься…»

Занятия не прошли даром. Через три года на городских соревнованиях Коняева метнула копьё уже на двадцать метров дальше. Знаменитый киевский тренер Зосима Синицкий, чьи ученицы не раз побивали мировые рекорды, опытным глазом оценил способности этой худенькой девушки. Он заметил её прирождённое умение мгновенно распрямляться, как спущенная стальная пружина, видел гибкость её тела, силу броска. Синицкий посоветовал Наде поступить в Институт физической культуры.

«Я не хочу предсказывать, - сказал он, - но мне кажется, что когда-нибудь вы будете устанавливать рекорды. Если, конечно, будете заниматься всерьёз», - добавил он.

Но до рекордов было ещё далеко. Конечно, Надя занималась всерьёз. И не только лёгкой атлетикой. Много времени она отдавала гимнастике, акробатике, спортивным играм, лыжам, гребле. Чтобы укрепить мышцы живота и спины, ей приходилось

даже упражняться со штангой, которую подымают тяжелоатлеты. Правда, с самой лёгкой.

Но как медленно улучшались её результаты! Копьё летело на тридцать шесть… тридцать восемь… тридцать девять… сорок метров…

А тут ещё науки! Не знаешь: то ли бежать на тренировку, то ли садиться за учебники и готовиться к зачёту. Был такой трудный день, когда Надя совсем отчаялась. Она решила бросить институт и целиком отдаться тренировке. Об этом она сказала Синицкому.

Добродушное лицо тренера стало каким-то чужим и холодным.

«Ну что ж, - сухо ответил он, - дело твоё. Но только знай: отступишь здесь - потерпишь поражение и на поле. Человек без воли никогда не станет чемпионом».

И Наде стало стыдно за свою минутную слабость. Она сдавала экзамены и тренировалась, а когда началась зима, не бросала тренировок и упрямо метала копьё на опустевшем заснеженном стадионе…

Летом 1954 года на киевском стадионе имени Н. С. Хрущёва происходили соревнования.

На зелёном поле судьи расставили флажки. Вот голубой флажок. Это - рекорд республики. До этого места метнула когда-то копьё лучшая атлетка Украины. Подальше - красный флажок. Это - рекорд Советского Союза. Ещё дальше - белый флажок. Забросишь копьё за него - и мировой рекорд будет твоим.

Надя нервничала. Что-то у неё сегодня не ладилось. На пробных бросках копьё никак не хотело лететь дальше сорока трёх метров. Неужели она уйдёт с поля с таким жалким для неё результатом?

Она вспомнила, как говорил ей тренер:

«Чемпионы не отступают никогда».

Так что же? Может она стать чемпионкой или нет?

Надя вышла на дорожку ещё раз. Собрав всю свою волю, она уняла нервную дрожь в коленках. А когда её ладонь ощутила прохладную поверхность древка и лёгкое копьё упруго закачалось в руке, Надя вдруг почувствовала пришедшую наконец уверенность. Бросок будет рекордным! И сразу она стала спокойной и точной.

Глубоко вдохнув воздух, обхватив пальцами послушное древко, Надя побежала, все ускоряя шаги. Вот она - заветная черта… Надя отклонилась, далеко отвела руку и, вложив все силы в бросок, метнула копьё вперёд…

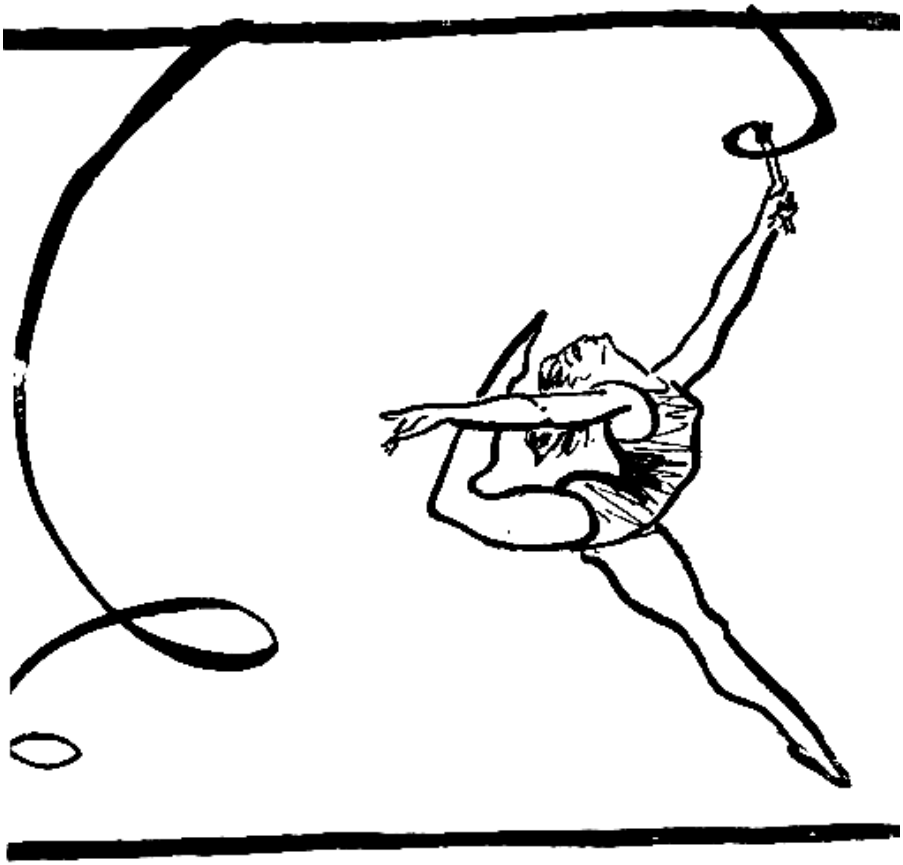
Сверкая на солнце блестящим наконечником, копьё

пронеслось над зелёным полем стадиона и, описав пологую кривую, вонзилось в землю далеко за белым флажком.

Судья с рулеткой подбежал к вздрагивающему древку.

«Пятьдесят пять метров одиннадцать сантиметров!» - запыхавшись, крикнул он.

Это был новый мировой рекорд!



В ЗАЛЕ, НА ПОЛЕ И ДОМА

КАК СОРОКОНОЖКА РАЗУЧИЛАСЬ ТАНЦЕВАТЬ

Есть древняя инпийская сказка о сороконожке.

«Однажды сороконожка танцевала на солнце на опушке леса.

Старая завистливая жаба сидела в тени большого камня, смотрела на сороконожку и злилась. Ей было обидно наблюдать, как ловко перебирает плясунья всеми своими многочисленными ножками. Но съесть её она не могла: сороконожки очень тверды и ядовиты.

И вдруг жабе пришла в голову коварная мысль. Самым приятным голосом она спросила сороконожку:

- Прекрасное и грациозное создание! Не скажешь ли ты мне, как тебе удаётся так замечательно распоряжаться всеми своими ножками? Откуда ты знаешь, какая ножка подымается первой, а какая двадцать восьмой? Которая из ножек опускается, когда поднимается одиннадцатая? Какая ножка двигается вместе с тридцать второй? И что в это время делают седьмая и двадцать третья?

Сороконожка остановилась. Она была хорошо воспитана и не могла оставить без ответа вопрос такой почтенной дамы. Да ей и самой стало любопытно: как же она поступает, в самом деле? Ну, вот, какую ножку надо ей сейчас поднять, чтобы продолжать свой танец?

Но она этого не знала. И чем больше она об этом думала, тем труднее ей было сообразить. Так она и осталась неподвижной со всеми своими сорока ножками».

Ты тоже оказался бы в печальном положении этой сороконожки, если бы всякий раз, прежде чем сделать шаг или поднять руку, начинал соображать: как это сделать?

Ведь различных мускулов у человека почти пятьсот. Н для того, например, чтобы сделать один только шаг, ты должен сократить или расслабить добрый десяток мускулов, да ещё привести в движение много различных суставов. И сделать все это не одновременно, а в строгом порядке.

Подумай только, как трудно, да, пожалуй, и невозможно было бы тебе ходить, если бы ты должен был обо всём этом помнить!

Но, к счастью, тебе этого не нужно. Человеческий организм устроен так, что все обычные движения мы делаем

автоматически, не задумываясь. К этим движениям мы начинаем привыкать с первого дня своей жизни и повторяем их ежеминутно.

Иное дело те сложные, новые для нас движения, с которыми мы впервые встречаемся в спорте. Их нам приходится разучивать и выполнять сознательно, точно зная, какие именно мышцы и как должны работать. А затем повторять эти движения до тех пор, пока они не станут такими же привычными, как простая ходьба.

Чтобы привыкнуть выполнять те или иные движения автоматически, не задумываясь, спортсмены проделывают их сотни и тысячи раз.

Игроки сборной команды СССР по баскетболу упражняются в бросках каждый день, и каждый из них во время тренировки должен бросить мяч в корзину не меньше двухсот раз!

Ещё труднее заучить не одно отдельное движение, а сочетание нескольких.

Добиться, скажем, того, чтобы всякий раз, когда одна нога отталкивается от земли, мышцы другой ноги расслаблялись.

А без этого никогда не выдержать бега на дальнюю дистанцию.

Почему Феодосий Ванин мог пробежать сорок километров?

Потому что его ноги на бегу поочерёдно отдыхали.

Пока одна нога делала шаг, другая была расслаблена.

Или почему, скажем, Бируте Залагайтите может так далеко метнуть копьё?

Потому что она умеет в одно и то же мгновение резко остановиться после быстрого разбега, бросить своё тело вперёд, широко взмахнуть рукой. Все три движения складываются вместе и дают силу и скорость полёту копья.

Такая согласованность движений нужна в любом виде спорта.

Конькобежец никогда не овладеет быстротой, если его руки не будут помогать ногам.

Гребец не сможет сильно грести, если понадеется только на руки и забудет о спине и ногах.

Пловец никогда не добьётся скорости, если станет захватывать воду руками, а работать ногами перестанет.

Как же воспитать в себе умение соединять несколько сложных движений в одно?

Лучший способ для этого - гимнастика.

Но гимнастика не только учит согласованности и точности движений. Она развивает в человеке силу, ловкость и гибкость. А эти качества нужны каждому спортсмену - лыжнику и конькобежцу, бегуну и гребцу, велосипедисту и боксёру, футболисту и пловцу.

Вот почему, каким бы видом спорта ни увлекался спортсмен, он никогда не забывает о гимнастике.

ЗАЛ БЕЗ КРЫШИ

Каждое лето в Советском Союзе проводится День физкультурника.

В этот день на огромном московском стадионе имени Ленина, на величественном стадионе имени Кирова в Ленинграде, на залитом солнце киевском стадионе, на тбилисском, минском, ташкентском, ереванском - словом, на всех больших стадионах страны трибуны переполнены. Тысячи зрителей с нетерпением ждут праздничного выступления гимнастов.

Вот скрылись в воротах под трибунами последние колонны участников торжественного парада. На мгновение зелёное поле стадиона пустеет. Смолкают разговоры.

И вдруг громкое пение серебряных труб разрезает наступившую тишину. Повинуясь их звонкому призыву, со всех сторон на поле выбегают сотни девочек и мальчиков.

Лёгкими упругими прыжками пересекают они поле и собираются в плотную группу в его центре.

Это - юные гимнасты. Руки и ноги их так загорели, что кажутся отлитыми из бронзы. Нарядные шёлковые костюмы всех цветов радуги красиво обтягивают их стройные фигурки.

Гимнастам-школьникам и школьницам обычно предоставляется почётное право первыми открыть спортивный праздник в День физкультурника.

Раздаются весёлые звуки оркестра. Как быстрые пёстрые ручейки, стайки гимнастов растекаются по всему полю. Их разноцветные майки образуют на зелёном фоне подстриженной травы яркий затейливый рисунок.

А затем огромное поле стадиона словно оживает. В такт музыке на нём движутся живые узоры из сплетающихся и расплетающихся линий.

Сотни маленьких фигурок изгибаются, как одна, в общем чётком движении. Топот тысячи маленьких ног по земле сливается в один громкий удар. Тысяча ладошек взвивается кверху одной вздрагивающей линией. Из сотен грудей вырывается один звучный вздох.

Над головами юных гимнастов колеблются разноцветные флажки, взлетают красивые букеты цветов, развеваются лёгкие, прозрачные шарфы. Сильные, ловкие руки перебрасывают пёстрые мячи, крутят сверкающие на солнце булавы, скрещивают блестящие клинки, взмахивают обручами, украшенными лентами.

Движения гимнастов так гибки, легки, свободны, изящны, что

не знаешь, на что это больше похоже - на радостный танец или на весёлую игру.

Такова первая ступень гимнастики.

Вторая её ступень - упражнения на снарядах.

Чтобы показать эти упражнения, взрослые спортсмены превращают поросшее травой поле в огромный гимнастический зал. Зал без крыши, под открытым небом.

Делают они это в несколько минут.

Трава скрывается под гигантским плотным ковром. Этот толстый и мягкий ковёр привезли сюда по частям на нескольких грузовиках. Он весит больше шестнадцати тонн. Раскатав по полю этот громадный ковёр и соединив его части, гимнасты быстро расставляют на нём свои нехитрые снаряды - деревянные брусья, металлические перекладины, подвешенные на высоких стойках кольца, чёрных кожаных коней…

На параллельных брусьях, на высокой перекладине, на кольцах, на коне мастера гимнастики будут проделывать свои упражнения.

Иногда на ковре устанавливают трамплин - небольшую площадку из деревянных дощечек или тонких металлических пластин. Трамплин так устроен, что при толчке пружинит, как рессора. Оттолкнёшься от него ногами, и он подбросит тебя в воздух. Трамплины помогают гимнастам делать очень высокие прыжки.

Гимнастика на снарядах появилась очень давно - больше двух тысяч лет назад.

Придумали её римские воины.

В войсках древних римлян была кавалерия - отряды всадников. Чтобы быстрее обучать своих солдат верховой езде, начальники этих отрядов делали деревянных коней и обивали их кожей. На таком подобии коня римские солдаты учились быстро вскакивать в седло и соскакивать на землю.

Постепенно этими упражнениями стали интересоваться и пехотинцы. Короткий и высокий «конь» оказался замечательным устройством для разучивания различных прыжков через препятствия. Длинный «конь», к кожаной спине которого приделывали деревянные ручки, позволял упражняться в самых сложных движениях - перебрасывать своё тело через изгороди и частоколы, делать стойки на руках, развивать силу пояса и плеч. К «коням» пехотинцы добавили ещё перекладину и кольца. На них солдаты приучались подтягиваться. А это было нужно, чтобы быстро преодолевать рвы и валы, взбираться на крепостные стены.

Так возникла военная гимнастика на снарядах. Впоследствии

её переняли и спортсмены.

ДЕСЯТЬ БАЛЛОВ

Гимнастика на снарядах - один из самых красивых и мужественных видов спорта.

Нельзя не залюбоваться, видя, как легко взлетают над обитыми кожей «конями» мускулистые тела гимнастов. Мгновенно сгибаясь и разгибаясь, они проделывают серию сложных движений и мягко соскальзывают на землю.

Одним взмахом выносит гимнаст своё тело над брусьями и застывает вниз головой, опираясь только на кисти рук.

Другой разводит в стороны раскачивающиеся на тонких тросах кольца и замирает в воздухе живым «крестом». Огромным напряжением всех мышц он неподвижно удерживается на этой неверной опоре.

Высоко над землёй, на тонкой стальной перекладине, мелькает стройная фигура гимнаста, делающего самое грудное упражнение - «солнце». Держась вытянутыми руками за чуть прогибающуюся под его весом перекладину, гимнаст проносится вокруг неё, описывая своим телом большие круги. Всякий раз, как он взлетает кверху, кажется, будто невидимая пружина подбрасывает его в воздух.

До 1952 года за границей считали, что лучшие гимнасты в мире - швейцарцы и чехи.

Но на XV олимпийских играх первенство мира завоевали ни те, ни другие, а гимнасты Советского Союза.

Советская команда увезла с олимпиады двадцать пять золотых и одиннадцать серебряных медалей! А капитан команды заслуженный мастер спорта Виктор Чукарин стал абсолютным чемпионом мира. Он один завоевал четыре золотые и две серебряные медали. Столько медалей не увозил ещё в свою страну ни один спортсмен за все время существования олимпийских игр!

На XVI- Всемирной олимпиаде советские гимнасты вновь вышли на первое место, а Виктор Чукарин вторично завоевал звание абсолютного чемпиона.

Чукарина можно смело назвать одним из лучших гимнастов мира.

Когда на соревнованиях гимнаст проделывает какое-либо упражнение, то за любую ничтожную ошибку, часто почти незаметную, внимательные судьи сбавляют ему часть балла - несколько десятых или даже сотых. Поэтому получить высшую оценку - десять баллов - очень трудно. Самые опытные и способные гимнасты считают большим достижением добиться

девяти баллов с десятыми долями.

Чукарин принадлежит к числу тех немногих гимнастов мира, чьё мастерство было однажды оценено судьями высшей отметкой. Это произошло на международном фестивале молодёжи в Бухаресте. Чукарин так безукоризненно выполнил там сложное упражнение на брусьях, что судьи не смогли заметить в его исполнении ни одной ошибки и единогласно поставили ему десять баллов1 Конечно, добиться такой чёткости и точности каждого движения, такой их слаженности и красоты - нелегко. Для этого нужно очень много работать.

Виктор Чукарин тренировался не меньше трёх-четы-рех часов в день. За это время он проделывал… четыреста пятьдесят различных упражнений! Некоторые из них так трудны, что, если попытаться выполнить их без тренировки, потом три дня будут болеть все мускулы.

Если какое-нибудь движение у него не получалось, Чукарин повторял его пятьдесят… сто… двести раз, пока оно не пойдёт так, как это ему нужно.

Как-то Чукарин задумал показать на соревнованиях очень сложную комбинацию упражнений на перекладине. Она должна была продолжаться всего четверть минуты.

Но Чукарин готовил её… четыре года. За это время он проделал задуманные движения более двух с половиной тысяч раз!

Думаешь, это все? Нет, это только тренировка в гимнастике. А сверх того Чукарин ещё ходил на лыжах, бегал на коньках, грёб, плавал, бегал, прыгал, метал копьё и диск, упражнялся со штангой.

Каждый вид спорта даёт что-нибудь своё. А в результате появляется та ловкость и сила, которые позволяют уверенно выполнять самые трудные упражнения.

Но главное качество Виктора Чукарина - сила воли. Без этого качества он никогда не смог бы стать чемпионом мира.

Вот что рассказал он однажды пионерам:

«Есть трудные упражнения, которые не даются сразу. К таким упражнениям относится, например, сальто над брусьями.

Исполняется оно так. Надо встать на брусья в стойку па кистях, вниз головой.

Затем оттолкнуться от брусьев, сделать сальто, то есть перевернуться в воздухе через голову, и снова встать в исходное положение.

Грудное это упражнение! Сам я его никогда не видел, только знал, что сделать его можно. Но решиться на него было как-то жутковато.

Начал с небольшого. Сперва стал упражняться в кувыркании на ковре, потом начал делать простые сальто на земле, потом перешёл к более трудным сальто и делал их с вышки в воду А когда все это стало выходить у меня совсем чисто и легко, автоматически, тогда перебрался на брусья.

И все-таки, когда я делал это проклятое сальто на брусьях в первый раз, я ничего не понимал: где потолок, где пол.

Уж на что, кажется, владеешь своим телом, чувствуешь любое своё движение, а при таком трудном новом упражнении исчезает даже это чувство. Уверенность в себе пропадает, и просто по-настоящему делается страшно.

Но тут уж ни в коем случае нельзя отступать. Страшно не страшно, а делай!

Ведь таких людей, которые совсем бы не боялись, не бывает. Важно другое: умение побороть свой страх в самых тяжёлых обстоятельствах.

И в этом - самая главная победа спортсмена.

Я знаю, и вам будет не раз страшновато выполнить впервые какое-нибудь трудное упражнение. Ещё как страшновато!

Но, если вы победите свой страх, вы его обязательно выполните!»

О ГОЛУБЕ, КОТОРЫЙ НЕ УМЕЛ ХОДИТЬ

Однажды я был на лекции.

Лектор принёс с собой клетку с голубем. С виду это был самый обыкновенный, здоровый голубь. Он спокойно сидел в своей клетке и чистил пёрышки.

Лектор вынул голубя из клетки и посадил на пол. Затем он отошёл на несколько шагов, бросил горсть зёрен и поманил птицу.

И тогда оказалось, что этот красивый голубь не умеет ходить. Вместо того чтобы подбежать к зерну, он как-то нелепо закрутился на месте, упал, вскочил и снова упал.

Слушатели не понимали, почему этот голубь оказался таким беспомощным. Лапки и крылья у него были целы. Что же мешало ему ходить?

А секрет был в том, что несколько дней назад этот голубь перенёс небольшую операцию. Ему осторожно вырезали крохотный кусочек кости около уха. А здесь, оказывается, расположен у птиц тот орган, который заведует равновесием.

И вот теперь голубь совершенно здоров, а ходить не может. Он не чувствует, наклонилось его тело вперёд или назад, налево или направо… Поэтому ему никак не удаётся сохранить равновесие, и он падает при первой же попытке сделать шаг.

Чувство равновесия - очень важное чувство. Сам того не замечая, ты пользуешься им каждую секунду.

Вот ты протянул руку, чтобы перевернуть страницу. И тотчас это чувство подсказало тебе, что ты теряешь равновесие и можешь упасть на стол. Чтобы этого не случилось, тебе пришлось чуть-чуть податься всем телом вперёд.

Вот ты полез в правый карман за носовым платком. И снова то же чувство заставило тебя слегка склониться влево. Иначе ты бы мог потерять равновесие и упасть на правый бок.

И так все время.

Чувством равновесия обладает каждый человек. Без него ты не мог бы ступить и шага не споткнувшись. А уж о том, чтобы идти с закрытыми глазами, ты бы и не мечтал. Ты бы постоянно падал со стула, не мог подыматься по лестнице или спускаться с горы.

Но ты, не задумываясь, справляешься с этими простыми движениями, пользуясь заложенным в тебе от рождения чувством равновесия.

Бывают, однако, такие трудные, необычные условия, когда сохранить равновесие удаётся не каждому.

Разве мало ребят, которые отлично бегают по улице, но не могут перейти по узкой жёрдочке через ручей? Обязательно свалятся в воду. Есть и такие, что боятся подняться по узким сходням на палубу парохода: «Ой, упаду!»

Чувство равновесия у этих ребят совсем слабенькое, и они ему не доверяют.

А посмотри, как спокойно расхаживают каменщики по прогибающимся подмосткам где-нибудь на десятом этаже строящегося дома! Как уверенно пробираются электросварщики по самому краю фермы нового моста! Как ловко навешивают провода на высоких мачтах линии электропередачи монтёры! Они не боятся потерять равновесие и свалиться.

Монтажников, работающих на большой высоте, уважительно называют «верхолазами».

Примостится такой паренёк чуть ли не под самыми облаками, свесит ноги над пропастью и знай себе ставит заклёпку за заклёпкой. Его товарищ подносит ему нагретые заготовки. Он бегает по узенькой дощечке, переброшенной через пролёт, даже не глядя под ноги. А пролёт этот на такой вышине, что с земли и то страшно смотреть.

Вот насколько можно развить в себе чувство равновесия! Но, конечно, не сразу.

Ты, наверное, видел в цирке гимнастов, которые ходят по проволоке или по канату.

Артист взбирается по верёвочной лесенке под самый купол цирка. Теперь он стоит на такой высоте, как если бы поднялся на крышу трёхэтажного дома. Далеко внизу видны зрители. А над ними - туго натянутая проволока.

Артист завязывает глаза платком. Мало того, на голову он надевает чёрный мешок.

Теперь он не видит ничего.

И все же он нащупывает ногой проволоку и идёт по ней так же уверенно и спокойно, как мы с тобой ходим по полу.

Гимнасту помогает необычайно развитое чувство равновесия. Он умеет им пользоваться в самых трудных условиях.

Такого умения он добился тренировкой.

Мне довелось однажды наблюдать, как занимаются ученики известного узбекского канатоходца Ташкин-бая.

Толстый канат для занятий был натянут совсем низко, не выше метра над землёй.

Мальчики-ученики бегали по этому канату взад и вперёд совершенно свободно.

Но стоило им подняться на другой канат, наверху, по которому ходил их учитель, как вся их уверенность исчезала. Ребята делали два-три неловких шага и тотчас хватались рукой за натянутую рядом проволоку. Дальше они могли идти, только придерживаясь за эту опору.

Над самой землёй им помогало привычное чувство равновесия. А здесь, на высоте, его было недостаточно.

Конечно, я не думаю, чтобы тебе пришлось когда-нибудь ходить по проволоке. Но привыкнуть сохранять равновесие в трудных условиях тебе не мешает. Без этого ты не усидишь на спине скачущей лошади, не устоишь на площадке мчащегося грузовика.

А если тебе суждено служить на корабле и в шторм бегать по раскачивающейся палубе? Или сделаться геологом и карабкаться по узеньким тропкам над ущельями?

Или же стать крановщиком, электросварщиком, пожарным, лётчиком?..

Особенно необходимо развитое чувство равновесия спортсмену.

Гребец без чувства равновесия мигом перевернётся на своей узенькой гичке или байдарке.

Велосипедист или мотоциклист свалится на первом же крутом повороте.

Лыжник покатится кубарем после первого же прыжка.

Боксёр или борец не сможет устоять на ногах ни в одной схватке.

Конькобежец будет так раскачиваться на ходу, что прибежит к финишу последним.

И даже тяжелоатлет выронит свою тяжёлую штангу, если чувство равновесия не поможет ему удерживать её точно над головой. Стоит штанге чуть-чуть отклониться в сторону, и её уже не сдержать.

Большинство гимнастических упражнений укрепляет чувство равновесия. Особенно развивает способность сохранять равновесие в любом положении специальный снаряд - гладкое и плоское гимнастическое бревно, укреплённое на стойках. На этом узком бревне и просто устоять нелегко, а гимнасты проделывают на нём разные сложные упражнения.

ПАЛКА, ВЕРЕВКА И МЯЧИК

Летом ты, конечно, не терял времени зря. Ты много бегал, прыгал, лазил, плавал.

Мускулы твои окрепли, суставы приобрели гибкость. Ты стал сильнее и ловче.

Но вот наступила осень. На речку не пойдёшь, в лесу - сыро. А до лыж и коньков ещё далеко. Что же, неужели сидеть после уроков дома сложа руки? Этак, пожалуй, растеряешь все, что накопил за лето.

Как же быть?

Вот тут-то и пригодятся тебе три замечательных гимнастических снаряда, которые всегда под рукой.

Снаряды эти очень просты: палка, верёвка и мячик.

Гладко обструганная палка без сучков длиной около метра - отличный снаряд для гимнастики. Есть много различных упражнений с палками Их всегда покажет тебе преподаватель физкультуры, и ты сможешь проделывать их один или вместе с товарищами.

А верёвка!

Из неё можно сделать «скакалку».

Ты бы, наверное, удивился, найдя этот несложный снаряд в чемоданчике мастера спорта. Большинство ребят считают, что прыгать через «скакалку» положено только девочкам.

А на самом деле, это замечательное упражнение для ног. И нет такого знаменитого боксёра, борца, тяжелоатлета, гимнаста, конькобежца, велосипедиста, который хоть полчаса в день не прыгал бы через скакалку то на одной ноге, то на другой, а то и на обеих сразу.

Имея толстую и крепкую верёвку, можно заняться «перетягиванием каната». Это любимое соревнование моряков. Без него не обходится ни один морской праздник.

Верёвку надо разделить пополам и привязать к ней в этом месте тряпочку. На земле провести черту и положить верёвку так, чтобы тряпочка лежала на черте. А затем разделиться на две партии и, взявшись за верёвку, тянуть - какая партия перетянет. Тряпочка это покажет: на чью сторону она уйдёт, та сторона сильнее.

Прекрасный гимнастический снаряд - большой мячик. Лучше всего заниматься с ним вдвоём: встать на небольшом расстоянии и с силой бросать его друг другу. Бросать надо по-разному: с одной руки, с другой, снизу вверх, из-за спины, из-под ноги, сбоку, но как можно сильнее.

Если соберётся компания, можно встать в круг, лицом к середине, и перебрасывать мяч от одного к другому тоже разными способами. Можно стать спинами к середине и ловить мяч поворачиваясь, когда бросающий назовёт твоё имя. Можно принимать мяч, не ловя его, а только отбивая пальцами. Это хорошая подготовка к игре в волейбол.

Для большинства подвижных игр тоже нужны либо палки, либо мячик, либо и то и другое.

Если собрать несколько гладких тяжёлых палок и напилить два десятка небольших чурок, можно устроить игру в «городки». Эта старинная русская игра развивает глазомер, укрепляет руки, учит бросать далеко, метко и сильно.

Великий русский учёный, академик Иван Петрович Павлов очень любил игру в «городки». Каждый вечер после работы он играл со своими помощниками на полянке возле лаборатории в Колтушах. Ему было уже за восемьдесят лет, но не многие могли его победить. Павлов считал, что игра в «городки» на воздухе - это лучший отдых после напряжённого дневного труда, и очень гордился званием «чемпиона Колтушей», которое ему торжественно присудили товарищи.

Если есть только маленький твёрдый мячик и короткая палка, можно устроить весёлую игру в «лапту». Это тоже старинная русская игра, все ребята её знают.

Играя в лапту, приучаешься быстро бегать, сильно и точно бить по мячу палкой, метко бросать, ловко увёртываться от летящего в тебя мяча. В этой игре ты приобретаешь навыки, которые пригодятся тебе для метания копья и диска.

Кроме того, всякая игра с мячом отлично заменяет гимнастику. Она даёт работу всем мышцам, заставляет гнуться во все стороны и прыгать.

КОВРИК ПЕРЕД КРОВАТЬЮ

Есть и такая гимнастика, для которой не нужно ничего, кроме майки, трусов и коврика перед кроватью.

Это - утренняя гимнастика. Иначе её называют зарядкой.

Нет ни одного спортсмена в мире, который не начинал бы дня с утренней гимнастики. Она необходима каждому, кто хочет стать сильным, ловким и быстрым.

Тебе, наверное, Не придёт в голову выйти утром из дому, не умывшись и не напившись чаю.

А настоящий спортсмен никогда не пойдёт умываться, не проделав утренней зарядки.

Когда советские участники XVI Всемирной олимпиады возвращались на теплоходе «Грузия» из Австралии домой, каждое утро начиналось с одного и того же: палило ли тропическое солнце, шёл ли холодный дождь, по сигналу спортсмены выстраивались на широкой палубе корабля и проводили зарядку по всем правилам.

Гимнастика помогает быстрее восстанавливать силы после болезни.

Один охотник рассказывал читателям журнала «Пионер», как на его глазах такую восстановительную гимнастику делала… раненая куропатка. Вот как это было.

Охотник нашёл в поле куропатку с перебитым крылом. Он принёс её домой, перевязал. Вскоре крыло срослось, и куропатка стала поправляться.

И вот каждое утро, чуть свет, птичка, осторожно оглядываясь, выходила из клетки, быстро добегала до середины комнаты и начинала делать «гимнастику». Сперва она вытягивала в сторону одно крыло, затем - другое. Потом выбрасывала назад то одну, то другую лапку. А затем совершала прогулку вокруг всей комнаты. И так повторялось каждое утро. Инстинкт подсказывал птице, как ускорить выздоровление…

Зарядка - основа основ физической культуры.

Различных упражнений для зарядки очень много. Твоя утренняя гимнастика должна состоять из семивосьми разных упражнений для рук, для ног, для корпуса. Их всегда покажет тебе преподаватель физкультуры или вожатый вашего звена.

Здесь же я хочу дать тебе только несколько советов.

Проснувшись утром, не лежи в постели ни одной лишней минуты. Быстро вставай и прежде всего открывай зимой форточку, а летом - окно.

Заведи маленький коврик или половичок. Держи его

свёрнутым и расстилай на полу только для гимнастики.

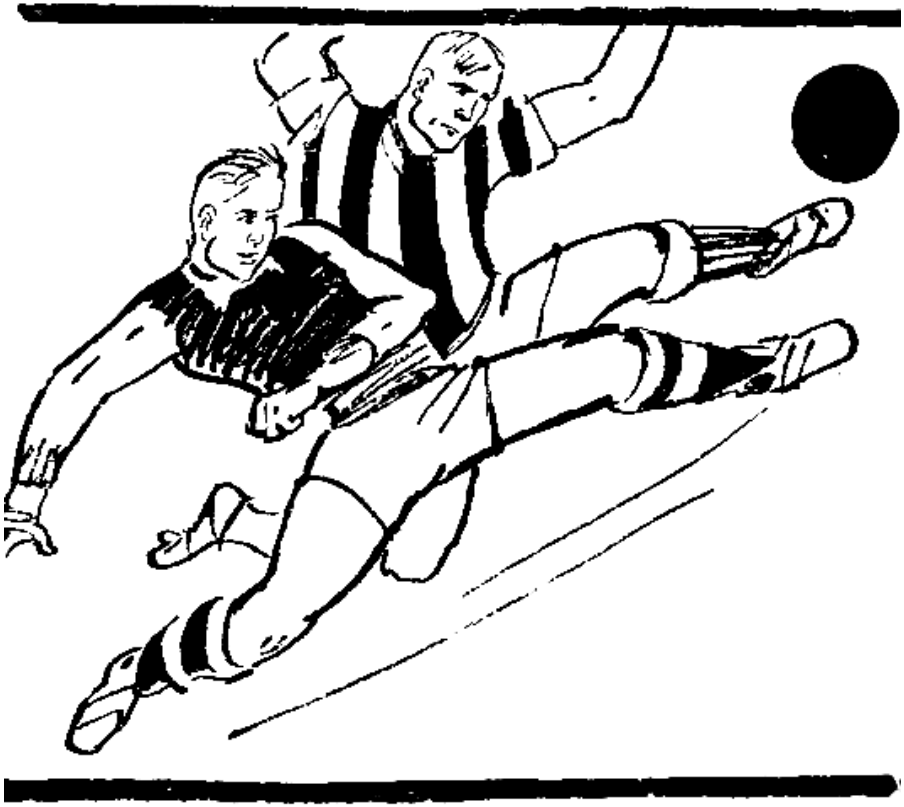
Начинай зарядку с ходьбы на месте или по комнате. Двадцать - тридцать шагов достаточно. Ноги при ходьбе поднимай повыше, сгибая колени.

После занятий походи минуту спокойно, а затем иди умываться. Быстро оботри намоченной губкой или тряпочкой руки, грудь, живот, спину, ноги и тотчас растирай жёстким полотенцем, пока кожа не покраснеет.

Воду припасай с вечера в ведре или в кувшине, чтобы она не была холодной. А как привыкнешь - начинай не обтираться губкой, а обливаться прямо из кувшина.

Во время упражнений внимательно следи за дыханием. Дыши ровно, глубоко и спокойно, не задерживая ни вдох, ни выдох.

Если тебе наскучит все время делать одни и те же упражнения, попроси показать другие. И так можешь менять упражнения каждые две недели, чтобы они тебе не надоедали.



В БИТВАХ ЗА МЯЧ

ПУЗЫРЬ И МЕРТВАЯ ГОЛОВА

Кто выдумал футбол?

Наверное, тебе не раз приходил в голову этот вопрос, когда, сидя где-нибудь в тридцать восьмом ряду на южной трибуне, ты с замиранием сердца следил за маленькой чёрной точкой мяча, мелькающей на зелёной траве поля.

В самом деле, кто первый выдумал эту замечательную игру?

Не так-то легко ответить на этот вопрос.

Такого человека, который взял бы и выдумал футбол, не существовало. Игра, которую мы называем этим именем, создавалась постепенно.

Люди начали играть в мяч очень давно, не меньше двух тысяч лет назад. Время от времени игра изменялась, появлялись новые правила, менялись приёмы. И так, в конце концов, получился нынешний футбол.

Игру в мяч знали уже древние египтяне. При раскопках в долине Нила археологи нашли рисунки, на которых древний художник изобразил людей, бросающих друг другу большой мяч.

Но нам неизвестно, что это была за игра и какие в ней были правила. Мы не можем судить, походила ли эта игра на нынешний футбол или нет.

Но зато нам известно кое-что о том, как играли в мяч древние греки. Сохранилась старинная греческая рукопись, в которой описано много различных игр с мячом. Одна из них была очень похожа на футбол. Называлась она «епископос». Играли в неё следующим образом:

Играющие делились на две партии. Посредине поля проводили черту. На эту черту клали кожаный мяч. С обеих сторон поля проводили ещё по черте. Это были «ворота», за которые надо было загнать мяч.

Вот как описывает эту игру автор рукописи, греческий писатель Поллукс:

«Игроки брали мяч. Они посылали его другим, других избегали, других выталкивали, других ослабляли громкими криками и расстраивали их. Эта игра была как для зрителей, так и для самих играющих огромным удовольствием, тем более что играли с настоящим усердием».

Можно подумать, что Поллукс описывает матч «Динамо» -

«Спартак». Так походила эта древняя игра на нынешнюю.

Древние римляне также любили играть в мяч. Одна из их игр называлась «сферомахия» - гонка шара. Эта игра была также очень похожа на футбол. А мяч, который перебрасывали игроки, напоминал футбольный. Его сшивали из прочной кожи, а внутрь клали надутый воздухом бычий пузырь. Другая римская игра с мячом называлась «гарпастум». Мяч для неё туго набивали волосом.

Когда римляне завоевали Британские острова и построили там свои крепости, местные жители переняли много римских обычаев.

Особенно понравилась британским юношам шумная игра в мяч, которой развлекались римские гарнизоны. Подражая солдатам, британцы стали играть в мяч на римский образец.

Игра быстро привилась. Уже в самых старинных английских хрониках можно встретить описание больших матчей, которые устраивались в различных торжественных случаях.

Нравы в те времена были жестокие. В одной из хроник можно найти описание игры, которая происходила в городе Честер в 213 году после победы британцев над датчанами. В этот день вместо мяча английские воины играли… отрубленной головой одного из вражеских солдат.

КОРОЛИ И ФУТБОЛИСТЫ

Постепенно футбол, что по-английски значит «ножной мяч», стал любимой игрой англичан. Уже семьсот лет назад городская молодёжь Англии, ремесленники и подмастерья, увлекалась ею не меньше, чем теперь.

Стадионов и футбольных полей в те времена ещё не существовало. Футболисты играли прямо на тесных улицах средневековых городов и, конечно, в азарте схватки порой сбивали с ног прохожих и разбивали стёкла в окнах домов.

Наконец лондонские купцы потеряли терпение. В апреле 1331 года они подали жалобу самому английскому королю Эдуарду III. Они просили короля запретить футбол, от которого страдают их лавки, а жены боятся по праздникам выходить на улицу.

Жалоба подействовала. Вскоре глашатаи прочли на площадях королевский указ: впредь запрещается «всякое беснование с большими мячами» в черте города. Хотите играть - поезжайте за городскую заставу.

Лондонские лавочники вздохнули с облегчением. Но их ожидания были обмануты.

Английская молодёжь не испугалась королевского указа. Указ оставался указом, а футбол - футболом.

С этого дня началась борьба королей с футболистами. Она продолжалась без малого триста лет. И победили в ней не короли, а футболисты.

В 1365 году Эдуард III снова приказывает лондонским властям искоренить бесполезные и беззаконные игры вроде футбола. «Пусть лучше, - пишет король, - жители Англии учатся метко стрелять из лука и делаются хорошими солдатами для своего короля».

Футболисты, однако, опять не посчитались с королевским указом. Они по-прежнему играли в свою любимую игру и посмеивались над королём.

Через двадцать три года следующий король, Ричард II, издаёт указ, которым строго-настрого запрещает играть в футбол во всём королевстве.

Футболисты продолжают играть как ни в чём не бывало.

В 1409 году указ о запрещении футбола издаёт король Генрих IV.

Футболисты играют.

Ещё через сто с лишним лет король Генрих VIII не только запрещает играть в футбол, но приказывает судить владельца того поля, на котором происходила игра.

Но и это не помогает уничтожить футбол.

Как ни сердились короли, народ все же продолжал играть в свою любимую игру. И в конце концов короли отступили. Английская молодёжь победила.

ИГРА ИЛИ ДРАКА?

Конечно, средневековый футбол, в который играли пятьсот лет назад, мало походил на нынешний. Зачастую он действительно больше смахивал на кулачный бой и кончался увечьями.

Происходило это потому, что твёрдых правил игры тогда не существовало. В каждом городе или местечке играли по-своему.

В округе Корнуэлс, например, в футбол играли деревня против деревни От одних ворот до других было… пять-шесть километров. Мяч клали посредине этого расстояния. Как только судья давал знак, вокруг мяча начиналась свалка. Наконец кому-нибудь из игроков удавалось схватить мяч в руки, и он опрометью мчался к воротам противника, пока у него силой не отнимали мяч. И тогда снова начиналась общая свалка.

В городах восточной Англии для игры в футбол собирались две команды, по десять - пятнадцать человек в каждой. Играли ногами и руками.

В Шотландии, в городе Скоп, холостые играли против женатых. Здесь игра происходила один раз в год, в определённый день. Мяч передавали только руками, ударять по нему ногой было запрещено.

В округе Дерби вся игра сводилась к сплошной свалке над мячом. По сигналу судьи толпа игроков в несколько десятков человек бросалась на мяч, стараясь его захватить. Вскоре все играющие сплетались в один клубок из человеческих тел, и этот клубок медленно перекатывался по полю.

Не мудрено, что один французский путешественник, впервые наблюдавший такое побоище, сказал:

«Если англичане называют это игрой, интересно было бы посмотреть, что они называют дракой».

КАК ИГРАЛИ АНГЛИЙСКИЕ ШКОЛЬНИКИ

Как же все-таки появилась та игра, в которую теперь играют во всём мире? Как произошёл футбол, который все мы знаем?

Эту игру создали английские школьники.

И опять-таки выдумали они её не сразу.

Ещё сто лет назад в каждой английской школе играли по своим правилам. Правила эти тоже не придумывались из головы. Они создавались постепенно и зависели от того, каким было поле для игры.

Игроки невольно должны были приспосабливаться к своей площадке. Какой была площадка, такой была и игра.

В школе Регби, например, в мяч играли на большом поле, поросшем мягкой травой.

Здесь мяч хватали руками., на старинный манер. Игрокам разрешалось давать подножки, сбивать противника с ног, вырывать мяч силой.

Иное положение было в Итонской школе. Тут поле для игры было твёрдым и каменистым. Падать на таком поле опасно - можно разбиться. Пришлось поэтому ввести правило о запрещении толкаться и сбивать друг друга с ног.

Но тогда игра стала неинтересной. Достаточно было кому-нибудь из игроков схватить мяч, и он мог спокойно донести его в руках до самых ворот противника.

Пришлось поэтому ввести ещё одно правило: запрещается брать мяч в руки, его можно вести к воротам, только толкая ногами.

В Винчестерской школе в футбол играли на небольшой площадке между домами. Это поле было таким маленьким, что во время игры приходилось ставить по его сторонам учеников младших классов. Они изображали живую стену и отбивали руками летящий в их сторону мяч, чтобы он не попал в окно соседнего дома.

Ворота здесь делали во всю ширину поля. Попасть в такие ворота было, конечно, очень легко. Пришлось поэтому придумать множество разных строгих правил, чтобы не всякий забитый в ворота мяч считался голом…

Пока каждая команда играла у себя дома, любые правила были хороши. Никого не касалось, как кто играет. Никто друг другу не мешал, и все обстояло благополучно.

Но вот примерно в середине прошлого века в Англии начали

строить железные дороги. Вскоре вся страна покрылась сетью рельсов.

Какое же отношение имеет это к футболу? - спросишь ты.

А вот какое.

До тех пор, пока ездили на лошадях, поездка из Винчестера в Итон была длинным и утомительным путешествием. Никому не пришло бы в голову совершить это путешествие только для того, чтобы поиграть в футбол.

Теперь же стало возможным за несколько часов пересечь всю Англию от одного конца до другого. Англичане стали чаще посещать друзей. Начали ездить в гости и футболисты.

К тому времени в футбол играли уже не.только школьники, но и взрослые. Обидно было, окончив школу, расставаться с любимой игрой.

«Старички» продолжали собираться, по старой памяти, на школьном поле и играли между собой. Так постепенно стали возникать первые футбольные клубы. Обычно они назывались по имени той школы, где учились и играли их основатели.

Каждой уважающей себя команде не терпится помериться силами с новым противником.

Прослышав, что гарроуцы здорово играют в футбол, итонцы вызывают их на матч.

Приняв вызов, клуб Гарроу в ближайшее воскресенье в полном составе садится в поезд и приезжает в Итон.

Но из игры ничего не получается.

Вот судья даёт сигнал к началу. Форвард гарроуцев хватает в руки мяч и мчится к воротам Итона. Но итонцы смотрят на него изумлёнными глазами и что-то возмущённо кричат ему вслед.

«В чём дело?» - спрашивает приехавший из Гарроу судья, останавливая игру.

«Да как же можно брать мяч в руки? - перебивая друг друга, кричат итонцы. - По нашим правилам это не разрешается. Это - нечестная игра!»

Гарроуцы не согласны. На то и мяч, чтобы хватать его в руки и тащить к противнику! А ноги нужны для того, чтобы бегать, а не толкать мяч.

Начинается спор: что можно делать и чего нельзя. Каждому хочется, конечно, играть по тем правилам, к которым он привык.

И вот перед каждой игрой приходилось собирать участников и судей и решать, по каким правилам сегодня играть. И обычно получалось так: кто переспорит, тот и выиграет. Ведь по своим, привычным правилам играть легче.

«А может, это вовсе никакие не правила? - ворчали, расходясь, проигравшие. - Может, зная слабые стороны своей

команды, капитан противников только сейчас их придумал?..»

Необходимо было как-то договориться раз и навсегда.

Двадцать шестого октября 1863 года в Лондоне собрались представители всех английских клубов. Они решили образовать международное общество футболистов - «Всемирную футбольную ассоциацию».

Новое общество выработало единые правила игры. Постепенно этим правилам подчинились все клубы, и во всём мире футболисты стали играть одинаково.

Лишь несколько клубов предпочли играть по старым правилам школы Регби и бросать мяч руками. Эти клубы основали другую ассоциацию и стали называть свою игру не футбол, а «регби». Мяч они стали употреблять не круглый, а продолговатый, вроде большой дыни.

ШОТЛАНДСКАЯ ВЫДУМКА

Сто лет назад футбольное поле выглядело во время игры совсем не так, как теперь.

Только вратари оставались все время на своём месте, охраняя ворота. Остальные игроки бегали гурьбой за тем, кто вёл мяч, больше мешая, чем помогая друг другу.

В конце концов мяч переходил к какому-нибудь другому игроку, и тогда все толпой устремлялись за ним.

Словом, играли так, как теперь не играют и малые ребята.

Но вот однажды в Англию приехала команда шотландцев. Англичане и шотландцы выстроились на поле друг против друга. Судья дал свисток к началу игры. Один из шотландцев тотчас повёл мяч. Но остальные шотландцы не побежали вслед за товарищем, а быстро рассыпались по всему полю.

Англичане гурьбой бросились на шотландца, ведущего мяч. Но тот ловким и сильным ударом послал мяч на другую половину поля, где его подхватил другой шотландец.

Англичане побежали туда. Но мяч уже перешёл к третьему игроку.

Сбитые с толку, растерявшиеся англичане метались от одного шотландца к другому.

А шотландцы тем временем передавали друг другу мяч и вели его к воротам.

Это была новая тактика, и она принесла шотландцам победу. Англичане ушли с поля с неслыханным счётом пропущенных в ворота мячей.

Новшество шотландцев быстро переняли остальные клубы. Каждый капитан команды стал придумывать способ расставить своих игроков повыгоднее.

В 1883 году команда Кембриджского университета разбила своих игроков на защитников, полузащитников и нападающих и начала расставлять их на поле примерно так, как расставляют сейчас.

С этого времени футбольное поле приняло свой нынешний вид.

Но это ещё не значит, что тактика - способ вести игру - с тех пор не меняется.

Первое время, даже при новой расстановке игроков, система игры оставалась прежней. Главным, достоинством нападающего считалось умение бесконечно «обводить» противника, не давая ему отобрать мяч. Это называлось английским словом «дрибблинг». Тот нападающий, которому посчастливилось

захватить мяч, прорывался вперёд и сам вёл мяч через все поле почти до самых ворот противника.

Но там ему преграждала путь плотная стена защитников, и лихой прорыв оканчивался безрезультатно.

Затем большинство команд перешло к системе «пять в линию». Все пятеро нападающих держались на одной линии и, передавая мяч друг другу, шаг за шагом вели его к воротам противника.

При этом способе вратарю угрожали сразу пять нападающих. Но защитникам все же было нетрудно следить за мячом, который все время переходил по прямой от одного нападающего к другому.

Тогда возникла новая система игры. Её назвали «дубль-ве», потому что при ней ломаная линия нападающих напоминает очертание латинской буквы «vv».

Наступая на ворота противника, центральный и крайние нападающие держатся впереди, а полусредние оттягиваются немного назад. Мяч переходит от игрока к игроку не по прямой линии, а зигзагом - то вперёд, то назад.

Правда, к воротам прорываются пишь трое нападающих. Но зато защитникам труднее следить за мячом. Он не только перелетает с края на край, но все время то приближается к воротам, то уходит назад. Не знаешь, куда бросаться.

Меняется и тактика защитников. Англичане, например, до сих пор придерживаются системы «зон». Каждый игрок защиты отвечает за «зону» - определённый участок поля - и все время держится в этом районе, атакуя лишь прорывающихся сюда нападающих.

Советские команды от этой тактики отказались и применяют систему «опеки». Каждый защитник «прикрепляется» к одному из нападающих противника и следует за ним повсюду, свободно меняя своё место на поле. Его главная задача - не давать своему «подопечному» ударить по мячу и, по возможности, отобрать от него мяч.

Есть много и других различных способов вести себя на поле. Каждая команда выбирает ту тактику, которая ей выгоднее и больше по душе.

Если, скажем, команда чувствует себя сильной и стремится к решительной победе, игроки начинают передавать мяч по земле короткими сильными ударами вдоль поля, по направлению к воротам. Игра идёт энергично и быстро.

Если команда устала и боится проиграть, она старается растянуть время, оставшееся до конца игры. Игроки начинают передавать мяч с одного края поля на другой высокими

ударами-«свечами». Мяч все время движется поперёк поля и медленно приближается к воротам. Пока он летит высоко в воздухе, игра невольно приостанавливается. И время идёт, и передохнуть можно.

Нужно уметь не только выбрать правильную тактику, но, если нужно, и изменить её во время игры.

Однажды в матче на первенство мира команде испанцев пришлось играть против команды датчан.

Испанцы любят передавать мяч головой. Перелетая с головы на голову, мяч у них быстро переходит с одного конца поля на другой. Противникам никак его не перехватить. Эта необычная передача нередко приносила испанцам победу.

В этой игре испанцы также решили применить свой испытанный приём. Но на этот раз им не удавалось довести до конца ни одной передачи. Все игроки испанцев были маленького роста. А противники, как на грех, подобрались очень рослые. Любой датчанин был на голову выше самого высокого испанца.

Вот средний нападающий испанцев высоким ударом послал мяч своему товарищу. Тот приготовился принять его на голову, чтобы послать дальше. Но на пути оказался здоровенный датчанин. Оба подпрыгнули одновременно. Но рослый датчанин успел первым отбить головой мяч в сторону.

Капитан испанцев мгновенно оценил обстановку. Он крикнул всего одно слово, и его команда разом переменила тактику. Испанцы начали передавать мяч сильными пассами по земле.

Теперь их маленький рост приносил им не вред, а выгоду. Едва долговязый датчанин занесёт ногу, как юркий и проворный испанец нагнётся и проскочит с мячом у него под носом. Игра пошла по-другому.

Сумев на ходу изменить тактику, испанцы одержали заслуженную победу.

Для того чтобы иметь возможность выбирать любой характер игры, игроки должны прежде всего отлично бегать. Ведь за те девяносто минут, что продолжается игра, каждый нападающий пробегает не меньше пятнадцати километров! Да ещё в непрерывной борьбе за мяч.

Нужно хорошо владеть и умением по-разному бить по мячу.

Для того чтобы мяч полетел высоко и далеко, по нему бьют прямым подъёмом.

Чтобы удар получился низким и сильным, надо бить внешней частью ступни - «шведкой», как говорят футболисты.

Чтобы завернуть мяч в сторону, надо ударить по нему внутренней частью ступни, по-футбольному - «щёчкой».

Остановить катящийся по земле мяч удобнее всего подошвой.

Передать мяч игроку, находящемуся сзади, можно ударом каблука.

Все эти удары по мячу футболисты разучивают на тренировках.

ПЯТЬ ПОЧЕМУ

Трибуны стадиона переполнены. На скамейках - ни одного свободного места. Люди сидят на ступеньках, стоят в проходах.

Сто тысяч человек нетерпеливо ждут начала игры. Даже продавщицы мороженого, занимаясь своим делом, нет-нет, да поглядывают искоса на поле.

Но просторное поле ещё пусто. Его ровная поверхность покрыта короткой зелёной травой. На её фоне отчётливо выделяются белые линии, делящие поле пополам и ограничивающие штрафные площадки у ворот.

На поле выращена особая трава. Она не боится вытаптывания. Сколько бы по ней ни бегали, она всегда будет подыматься.

Почему футбольное поле засеивают травой?

Оркестр начинает играть весёлый марш. Из ворот под главной трибуной появляются три человека. Спокойным, ровным шагом они идут к центру поля. Теперь их уже видно хорошо. Все трое одеты в чёрные рубашки и чёрные трусы.

У того, который идёт впереди, в руках новенький коричневый мяч. Это - судья. Он будет следить, чтобы игра шла по правилам. У двух его помощников в руках белые флаги. Этими флагами они будут указывать судье место, где мяч перешёл за границу поля или где нарушил правило кто-нибудь из игроков.

Почему судьи всегда одеты иначе, чем игроки?

На поле выбегают две команды игроков. Одна команда одета в красные майки, белые трусы и полосатые чулки. На игроках другой команды - голубые майки, белые трусы и коричневые чулки.

Почему у всех игроков одной команды не только майки, но и чулки одного и того же цвета, а у их противников - другого?

Один игрок в каждой команде одет иначе, чем остальные. На нём тёмный свитер, на ногах у него плотные кожаные щитки, на руках - большие кожаные перчатки. Это - вратарь.

Почему вратарь одет не так, как остальные игроки?

Судья бросает жребий - какой команде играть на какой стороне поля. Затем он кладёт мяч на землю в самом центре поля и отходит в сторону.

Вратари убегают к своим воротам. Трое защитников становятся перед штрафной площадкой. Поближе к середине поля располагаются полузащитники. Пятеро нападающих собираются в центре поля вокруг мяча.

Почему команды перед началом матча разыгрывают стороны поля, а после первой половины игры меняются сторонами?

Если ты сам играешь в футбол, то легко ответишь на все эти вопросы. Если нет, придётся тебе подсказать.

Футбольное поле засеивают травой для того, чтобы игроки не разбивались, падая во время игры. Трава предохраняет их от ссадин и ушибов. Кроме того, упругая трава приподымает мяч, и по нему удобнее ударять ногой.

Судья одет иначе, чем игроки, для того, чтобы игроки всегда его видели и случайно не толкнули.

Вся команда надевает не только одинаковые майки, но и одинаковые чулки потому, что во время матча игрокам приходится порой следить глазами за мячом, не отрывая взгляда от земли. Они должны, не подымая глаз, узнавать по чулкам, кто бежит рядом или навстречу - свой или противник.

Вратарь одет не так, как все остальные игроки, потому что только он имеет право на штрафной площадке у своих ворот брать мяч руками. Судья должен сразу же видеть, кто коснулся руками мяча - вратарь или другой игрок. Вратарь старается выбрать тёмный костюм, чтобы не так бросаться в глаза нападающим противника.

Стороны поля разыгрываются потому, что очень важно, как играть: по солнцу или против солнца, по ветру или против ветра. Против ветра или когда солнце бьёт в глаза - бить по воротам гораздо труднее. Поэтому и меняются сторонами после первой половины игры, чтобы хоть немного сравнять условия. Однако поскольку матчи назначаются обычно под вечер, то ко второй половине игры солнце часто уже заходит, а ветер стихает. Поэтому выгоднее получить хорошие условия именно в первой половине игры. Это и решается жребием.

КОМАНДА ВЕДЕТ МЯЧ

Когда смотришь футбольный матч, всегда кажется, что у той команды, которая побеждает, игроков больше.

Вот, скажем, играют две команды Игроки одной - в красных майках, у другой - майки белые. Красные майки мелькают во всех уголках поля. А белых маек все время видишь гораздо меньше.

В чём же дело? Разве в обеих командах не одинаково по одиннадцати игроков?

Игроков у обеих команд, конечно, поровну. Но команда в красных майках лучше распределяет свои силы.

Вот один из их нападающих ведёт мяч к воротам противника. Двое других нападающих бегут невдалеке, чтобы в нужную минуту перенять у него мяч. Остальные нападающие и полузащитники тоже поблизости. Кто держится на краю, чтобы, получив мяч, одним ударом направить его в ворота. Кто «закрывает» защитников противника, не давая им перехватить мяч.

Куда бы ни шёл мяч, везде около него оказывается несколько красных маек. И зрителю, который не отрывает взгляда от мяча, все время попадаются на глаза эти майки. Вот ему и начинает казаться, что красных маек на поле больше.

У футболистов есть поговорка:

«Мяч ведёт не игрок, а команда».

Даже вратарь и тот все время участвует в игре.

Посмотри на площадку перед воротами. Ты увидишь, что трава на ней вытоптана так, что просвечивает земля. Это - следы вратаря.* Хороший вратарь не стоит на месте, ожидая, пока ударят по воротам.

Мяч ещё на середине поля, а вратарь уже прикидывает: на этот раз опасность будет грозить, кажется, справа. И он становится там, откуда всего удобней прыгнуть в правый угол ворот.

Но мяч уже перешёл к другому нападающему. Этот, по-видимому, собирается передать мяч левому крайнему. Вратарь тотчас перебегает поближе к левому углу ворот.

Так постепенно вдоль ворот вытаптывается «дорожка вратаря».

Хорошего вратаря трудно застать врасплох. Он всегда там, куда летит мяч. Иной раз зрителям кажется, будто нападающие нарочно посылают мяч прямо ему в руки.

Но это не так. Просто вратарь ожидает мяч именно в том месте, где нужно. Он следит, откуда собрался бить нападающий, с

какой ноги, в какую сторону отклонился он при замахе. И заранее рассчитывает, куда пойдёт мяч.

Но бывают случаи, когда вратарь должен стоять в воротах неподвижно.

Это - при штрафном ударе с одиннадцати метров.

Судья кладёт мяч на штрафную линию. Все игроки отходят в сторону. Для вратаря наступает страшная минута: он остаётся один на один с противником.

К мячу подходит тот нападающий, у которого самый точный и самый сильный,

«пушечный», удар. Он спокойно, не торопясь, прицеливается. Никто ему не мешает.

А вратарь до удара не имеет права сдвинуться с места ни на шаг.

И вот нападающий разбегается и бьёт по мячу со всей силой, на какую способен.

Мяч со свистом разрезает воздух, как пушечное ядро. Через полсекунды он будет в сетке!..

За это короткое мгновение вратарь должен угадать, куда пойдёт мяч, и в отчаянном прыжке перехватить его на лету.

Лучшие наши вратари, такие, как заслуженные мастера спорта Алексей Хомич, Анатолий Акимов или Лев Яшин, не раз брали и эти «мёртвые» мячи.

СТРЕМИТЕЛЬНОСТЬ, ДРУЖБА, ВОЛЯ К ПОБЕДЕ

Ты не раз, наверное, радовался победам советских футболистов. Наши команды мастеров смело могут соревноваться с сильнейшими командами мира. Сборная команда наших футболистов - чемпион XVI Всемирной олимпиады. Лучшие советские футболисты славятся своей выносливостью. По большей части они ведут игру в таком быстром темпе, что не каждый противник может его выдержать. Мяч мгновенно переходит от игрока к игроку. Со стороны кажется, будто нападающие только слегка касаются его ногой, а мяч сам, как живой, мечется от одного нападающего к другому.

Любители футбола долго не забудут лета 1955 года. В то лето советские футболисты дважды встретились с очень серьёзными противниками: в Москве - с футболистами Западной Германии, в Будапеште - с футболистами Венгрии.

И те и другие по праву считаются сильнейшими в мире. Команда Венгрии победила всех противников на XV Всемирной олимпиаде, команда Западной Германии в 1954 году выиграла первенство мира по фтболу.

Обе команды известны стремительностью своей игры. Едва раздаётся свисток судьи, как они бросаются в наступление, не давая противнику опомниться и перевести дух.

И так - все девяносто минут.

Но оказалось, что советские футболисты не менее стремительны и неутомимы. Они повели игру в таком быстром темпе, которого противники никак не ожидали.

Матч с Венгрией окончился вничью, встречу с Западной Германией советские футболисты выиграли. Когда капитана немецкой команды спросили, чем объясняет он поражение своей команды, он ответил:

«У наших игроков не хватило сил выдержать до конца такое напряжение…»

Во всякой борьбе важно не потерять воли к победе. До последней минуты надо бороться за выигрыш и атаковать противника.

В 1945 году команда «Динамо» приехала в Англию. Ей предстояло встретиться с одной из сильнейших английских команд - «Челси».

Для этой встречи руководители клуба «Челси» решили ещё более усилить свою команду. Они включили в неё несколько

лучших игроков из других английских клубов. В центр нападения они поставили самого знаменитого нападающего Англии - «непобедимого» Лаутона.

На лондонском стадионе «Стамфорд-бридж» собралось девяносто тысяч зрителей. Все они не сомневались в неминуемой победе «Челси».

И действительно, первая половина игры закончилась в пользу англичан В ворота «Динамо» было забито два мяча, в ворота «Челси» - ни одного.

Поражение динамовцев казалось неизбежным.

Началась вторая половина игры. Зрители были уверены, что теперь русские перейдут к обороне, оттянут все силы на защиту своих ворот. Ведь о выигрыше нельзя и мечтать: не было бы слишком большого проигрыша!

Но динамовцы поступили как раз наоборот: именно теперь они перешли в стремительное наступление.

Прорыв следовал за прорывом. Атаки все усиливались…

И англичане растерялись. Такого бешеного напора они не предвидели.

Вскоре в сетке ворот «Челси» затрепетал мяч. За ним - второй… третий.

Динамовцы забили три гола подряд, пропустив в свои ворота лишь один.

Матч закончился вничью…

Но не подумай, что так уж всегда советские футболисты уходят с поля победителями. Спортивная борьба - дело серьёзное. Стоит лишь чуть-чуть зазнаться, перестать совершенствовать своё мастерство, отнестись к игре небрежно - и победа переходит к противнику.

Вспомни, как тяжело переживали все любители футбола, а возможно, и ты сам, поражение нашей сборной команды в розыгрыше первенства мира в 1958 году или проигрыш в том же году англичанам с небывалым счётом 0:5!

В этих неудачах нашей лучшей команды сказалась самоуспокоенность игроков и тренеров, у которых слегка закружилась голова от частых побед. Сказался здесь и недостаток мастерства у отдельных игроков, все ещё не научившихся вовремя и сильно бить по воротам противника, одинаково уверенно играть и правой и левой ногой, точно передавать мяч партнёру. Словом, оказалось, что для выигрыша у первоклассных команд надо тренироваться гораздо усердней.

А главное, победа приходит лишь тогда, когда вся команда играет согласованно и дружно, борясь за успех общими усилиями. Когда каждый игрок помогает товарищу, вся команда

становится сильней.

Именно так стараются играть наши лучшие футболисты, защишая спортивную честь страны. Недаром иностранные журналисты часто пишут:

«В советских командах - одиннадцать нападающих и одиннадцать защитников!»

Впрочем, так бывает порой и в матчах на первенство СССР. В случае опасности нападающие, сгруппировавшись около ворот, своими телами «закрывают ворота на замок». И наоборот, если бывает нужно, бросаются в атаку и защитники и даже… вратарь.

В одном из розыгрышей первенства СССР был такой случай:

Судьбу первенства решал последний матч между командами «Динамо» и ЦДСА. Команда «Динамо» набрала сорок очков, команда ЦДСА - тридцать девять. Встреча этих команд должна была дать ответ, кто станет чемпионом Советского Союза.

Силы противников были почти равны. Трудно было предсказать, за кем на этот раз останется победа.

И вот началась решающая игра.

В этот день армейиы решили победить во что бы то ни стало. Каждый член команды играл с особенным подъёмом. К концу игры счёт был в пользу ЦДСА.

До финального свистка судьи оставались уже считанные минуты. И вдруг, в самый последний момент, центральный защитник команды ЦДСА Иван Кочетков совершил непростительную ошибку.

В горячке схватки на штрафной площадке он сделал неловкий удар и забил мяч в… собственные ворота.

Все!.. Первенство было потеряно.

Но Кочетков держался другого мнения. «Плох тот защитник, который не умеет настучать», - считал он.

Как только нападающие ЦДСА снова начали атаку, Кочетков бросился вперёд, подхватил мяч и с такой яростью помчался с ним к воротам «Динамо», что ни один из противников не смог его удержать. Он пронёсся через все поле, как танк, отбрасывая одного за другим оторопевших от неожиданности защитников, у самых ворот передал мяч своему нападающему, и тот с хода загнал его в ворота «Динамо».

И тотчас раздался свисток, возвещающий конец игры.

Матч был выигран! Первенство СССР перешло к команде ЦДСА…

Лучшие советские футболисты - хорошие товарищи.

В воспоминаниях заслуженного мастера спорта Анатолия Акимова рассказано о таком случае.

Однажды сборная команда Москвы приехала в Париж для

встречи с французскими футболистами.

В тот год самым опытным вратарём Москвы считался Иван Рыжов. Ему и доверили защищать ворота московской команды. На всякий случай в Париж взяли и запасного вратаря. Это был восемнадцатилетний Анатолий Акимов, только ещё начинавший тогда свой спортивный путь.

Накануне матча команда вышла на последнюю тренировку. Как обычно, нападающие выстроились против ворот и начали бить со всех направлений то в один угол, то в другой.

Рыжов заметно нервничал, играл неточно и пропускал много мячей.

Тренер команды нахмурился.

«А ну, попробуй теперь ты», - сказал он Акимову.

Тот сменил Рыжова, и все увидели, насколько точнее у него глазомер, стремительнее прыжки, увереннее хватка. Он брал мяч за мячом, не делая ни одной ошибки Тренер подумал, подумал и принял смелое решение.

«Завтра в воротах встанешь ты», - сказал он Акимову.

Конечно, Рыжову было горько. Его, опытного, заслуженного вратаря, в такой ответственной игре заменит юноша, совсем недавно пришедший в команду.

Но Рыжов подавил в себе обиду. На следующий день он пришёл на стадион вместе с товарищами, встал позади ворот и всю игру помогал Акимову своими советами.

СОВЕТЫ МАСТЕРА

Лет двадцать назад в футбольном мире гремели имена братьев Старостиных. Четыре брата - Николай, Андрей, Александр и Пётр Старостины - играли в одной и той же команде общества «Спартак». Своим мастерством они не раз помогали этой команде завоевать первенство Советского Союза.

Сейчас братья Старостины сами уже не играют. Но они охотно передают свои знания и свой опыт новым поколениям футболистов.

Вот что советует заслуженный мастер спорта Андрей Старостин ребятам, желающим научиться хорошо играть в футбол:

«Мне всегда жаль тех ребят, которые только и делают, что бессмысленно гоняют по полю мяч. Едва ли они когда-нибудь станут хорошими футболистами!

Чтобы хорошо играть в футбол, мало заниматься одной вознёй с мячом. Футболист должен уметь бегать и прыгать, как легкоатлет, владеть своим телом, как гимнаст.

А кроме того, он должен обладать очень большой выносливостью, чтобы её хватило на девяносто минут игры.

Вот почему каждому, кто собирается стать футболистом, надо обязательно бегать кроссы, ходить на лыжах, плавать. Эти виды спорта приучают правильно дышать и вырабатывают выносливость.

Быстрота - одно из главных качеств хорошего футболиста. Если вы будете регулярно бегать стометровку, то за лето научитесь пробегать её на полторы-две секунды быстрее. Очень важно также отрабатывать скоростные рывки на двадцать пять - тридцать метров. Их можно делать либо с места, либо во время пробежки, рывком наращивая скорость.

Упражняться с футбольным мячом вполне достаточно два-три раза в неделю по два часа. Но тоже по определённой системе.

Начинать тренировку надо с пробежки на триста - четыреста метров в спокойном темпе. После этого минут десять - пятнадцать заняться гимнастикой. Выполнить, скажем, несколько упражнений утренней зарядки для рук, корпуса и ног. В конце гимнастики обязательно проделать десять - пятнадцать приседаний.

После такой подготовки переходите к работе с мячом. Только не гоняйте его по полю без толку.

Сначала усваивайте удары с обеих ног. Причём больше бейте той ногой, которой владеете хуже. Затем учитесь играть головой.

Принимая головой мяч, старайтесь не закрывать глаз и не втягивать голову в плечи. Станьте вдвоём или втроём в трёх-четырёх шагах друг от друга и, постепенно увеличивая расстояние, передавайте мяч головой друг другу так, чтобы он не падал на землю.

Потом перейдите к другим упражнениям. Учитесь, останавливать мяч грудью или ногой и с хода передавать его товарищу, обводите разные препятствия, бейте с десяти - двенадцати метров в какую-нибудь цель.

Все эти упражнения должны занять у вас минут тридцать - сорок. И только после этого, разбившись на команды, поиграйте на двое ворот. Но не больше часа.

Если вы будете так тренироваться, то времени затратите меньше, а толку будет неизмеримо больше».

ДАЛЬНИЕ И БЛИЗКИЕ РОДСТВЕННИКИ ФУТБОЛА

У футбола много родственников. Это различные игры с мячом.

Самый близкий родственник футбола - хоккей. Недаром многие футболисты летом играют в футбол, а зимой - в хоккей.

Есть два вида хоккея: хоккей с мячом и хоккей с шайбой.

Правила игры в хоккей с мячом очень похожи на футбольные. Так же как в футболе, с обеих сторон поля стоят ворота, в которые надо загнать мяч. Каждая команда состоит из нападающих, полузащитников, защитников и вратаря. Брать мяч руками никому, кроме вратаря, не разрешается.

Но в хоккей играют не на поле, а на катке. Игроки бегают по льду на коньках и гоняют мяч не ногами, а деревянными клюшками - длинными палками с загнутым концом.

Хоккейные ворота гораздо меньше футбольных, да и мяч для хоккея - другой. Он не большой, а маленький, и не кожаный, а пробковый. Снаружи он для прочности оплетён верёвкой. Чтобы его лучше было видно на льду, мяч выкрашен в красный или зелёный цвет.

Хоккей - самая быстрая из всех спортивных игр. На своих остроотточенных коньках игроки носятся по льду с огромной скоростью. На всём ходу они порой сталкиваются, падают, снова вскакивают на ноги и бросаются за мячом.

Иногда хоккеисты гоняют по льду не мяч, а маленькую шайбу из твёрдой резины.

Тогда игра идёт настолько быстро, что игроков приходится каждые три минуты сменять. Уставшие уходят с поля перевести дух, а им на смену выходят отдохнувшие.

Удары клюшкой наносятся с такой силой, что маленькая, твёрдая шайба летит как пуля. Да и упасть на полном ходу на лёд не очень приятно.

Поэтому игроки в хоккей с шайбой одеты так, что издали кажется, будто они закованы в латы, как средневековые рыцари. На головах у них надеты прочные кожаные шлемы, на груди - толстые ватные нагрудники, на коленях - твёрдые кожаные щитки, на руках - крепкие кожаные перчатки с высокими крагами.

Особенно хорошо играют в хоккей с шайбой канадцы. Команда Канады четырнадцать лет подряд была чемпионом мира. Никто не мог с ней соперничать ни в быстроте, ни в силе.

В 1954 году в розыгрыше первенства мира по хоккею с

шайбой впервые приняла участие советская команда. Зная, что им придётся встретиться с неопытными противниками, канадцы были уверены в победе.

Но игра пошла совсем не так, как они ожидали.

Оказалось, что советские хоккеисты и бегают на коньках не медленнее и толчков не боятся. А клюшкой владеют замечательно и шайбу передают точнее.

Знаменитая тройка нападающих советской команды - Всеволод Бобров, Виктор Шувалов, Евгений Бабич - молнией носилась по льду.

Вот Бабич мчится к воротам канадцев, ведя перед собой маленькую шайбу. Одетый в тяжёлые доспехи, огромный канадский защитник бросается навстречу, чтобы сбить его с ног или прижать к барьеру. Но поздно! Шайба уже у Боброва, и тот резким, сильным ударом направляет её в ворота.

Вот двое могучих канадцев подлетели к Боброву, пытаясь лишить его возможности швырнуть шайбу. Но Бобров лишь улыбается. Он видит, как мимо ворот канадцев уже мелькнул Шувалов, на ходу забросив туда шайбу, которую Бобров успел ему передать.

Игра закончилась со счётом 7:2 в пользу советской команды.

Советские хоккеисты стали чемпионами мира.

А на следующий год они это первенство потеряли. Да ещё с каким счётом! Канадцы забили в наши воротд пять шайб, не пропустив в свои ни одной.

Пришлось серьёзно призадуматься и тренеру советской команды и игрокам. Пришлось ещё более усердно упражняться, искать новые приёмы игры.

И в 1956 году первенство мира по хоккею с шайбой опять перешло к советской команде.

Это произошло на VII зимних олимпийских играх в Кортино д'Ампеццо.

За первенство здесь боролись сильнейшие хоккеисты мира - сборные команды Америки, Германии, Чехословакии, Швеции, Польши, Австралии, Швейцарии, Италии, Канады и Советского Союза. И по-прежнему спортивные обозреватели всех зарубежных газет предсказывали, что победят, конечно, канадцы.

Но обозреватели ошиблись снова.

Советская команда выиграла все встречи со своими противниками. Кто бы против неё ни играл, все уходили со льда побеждёнными. Последний поединок с канадцами также окончился убедительной победой наших мастеров клюшки. Шайба дважды побывала в воротах канадцев и ни разу не прошла в наши. Счёт был «сухим» - 2:0.

Выиграв эту игру, советские хоккеисты стали сразу чемпионами олимпиады, чемпионами Европы и чемпионами мира…

Есть и ещё несколько игр, очень похожих на футбол.

Футбол, в который играют на лошадях, называется «поло». Эту игру можно часто увидеть в Индии.

Игроки сидят верхом на низеньких, быстрых лошадках - пони. Каждый всадник вооружён клюшкой, вроде хоккейной, только подлиннее. Мяч тоже побольше футбольного. Игроки скачут по полю и, толкая клюшкой мяч, стараются загнать его в ворота.

Такую же игру любят и в Таджикистане. Там её называют «гуйбози».

Играют в мяч и на велосипедах. Эта игра называется «велополо». Мяч для этой игры не больше футбольного. Игроки ездят на маленьких велосипедах, устроенных так, что на них можно одинаково двигаться и вперёд и назад. В руках у игроков деревянные молотки на длинных рукоятках. Ударами молотков игроки гонят мяч перед собой и ведут к воротам противника.

Игра с мячом в воде называется «водное поло».; В этой игре также участвуют две команды, и мяч надо. забить в ворота. Но эти ворота не стоят на земле, а плавают на воде. Поэтому и нападающие, и защитники, и даже вратари здесь не бегают, а плавают и передают мяч друг другу не ногами, а руками.

Тот, кто хочет играть в водное поло, должен быть отличным пловцом. Он должен держаться на воде без всяких усилий и думать только о том, как бы обмануть противников и забросить мокрый, скользкий мяч в их ворота.

Когда смотришь во время игры на вратаря команды, кажется, будто он стоит на дне.

Обе его руки то и дело подымаются над водой. На самом же деле он плавает стоя, работая только ногами.

Игра в мяч на мотоциклах называется «мотобол». Для этой игры нужен большой прочный мяч, диаметром около метра. Игроки ездят по полю на мотоциклах и толкают мяч передним колесом машины.

Самым большим мячом играют в «пушбол». Мяч для этой игры так велик, что внутри его могла бы поместиться вся команда. Он выше человеческого роста и сшит из толстой кожи.

Такой огромный мяч невозможно, конечно, двигать по полю ударами ног. На руки его тоже не возьмёшь. Поэтому игроки толкают его всем телом, обступив с разных сторон, как муравьи катят комок земли.

Команда пушболистов должна быть очень хорошо сыгранной. Иначе игроки будут только мешать друг другу, и мяч не

сдвинется с места. А его надо докатить до ворот.

МЯЧ НАД ГОЛОВОЙ

Чем все эти игры похожи на футбол? Тем, что мяч в них движется главным образом понизу - либо по траве, либо по воде, либо по льду.

Но есть и другие игры с мячом, где мяч движется над головами играющих и почти все время находится в воздухе.

Одну такую игру ты, конечно, знаешь. В неё играют у нас повсюду - в парках, в домах отдыха, в пионерских лагерях, в школах.

Это волейбол.

В эту увлекательную игру можно играть на любом -Дворе. Для неё нужен лишь мяч и верёвочная сетка. Сетку натягивают между двумя деревьями или столбами. Команды становятся по обеим сторонам сетки и стараются перебросить через неё мяч так, чтобы он упал на землю на поле противника.

Волейбол, пожалуй, самая молодая из всех спортивных игр. Ему недавно минуло шестьдесят лет. Придумал эту игру в!895 году один американский учитель гимнастики, по фамилии Морган.

Морган работал в санатории, где отдыхало много пожилых и толстых людей. Всем им очень хотелось по вечерам поиграть в какую-нибудь игру с мячом, но бегать, да ещё быстро, им было трудно. Вот они и попросили Моргана подобрать для них такую игру, где не нужно было бы бегать.

Морган выполнил их просьбу. Он придумал весёлую игру с мячом, в которую может играть любой толстяк.

Так появился волейбол.

Новая игра пришлась по нраву не только толстякам. Она понравилась и пожилым людям, и молодёжи, и школьникам и быстро распространилась по всему свету.

Спортсмены, конечно, играют в волейбол по-своему. Мяч пролетает у них над сеткой с такой силой, что новичку его не отбить. Разработали они и множество приёмов, чтобы обмануть противника: перебросить мяч на его сторону и защитить свою.

Но правила игры в волейбол и у школьников и у мастеров спорта одни и те же.

Другая игра с мячом - баскетбол - более похожа на футбол. Только мяч в ней передают руками и забросить его надо не в ворота, а в кольцо, укреплённое на широком щите высоко над землёй.

Раньше мяч забрасывали не в кольцо, а в корзину. Отсюда пошло и название игры:

«баскет» по-английски «корзина». Но лезть каждую минуту на столб и доставать из корзины заброшенный в неё мяч было слишком хлопотно. Поэтому у корзины убрали дно, а стенки заменили сеткой. Вместо корзины получилось кольцо с сеткой. Мяч проскальзывает через кольцо и сам падает на землю.

Чтобы хорошо играть в баскетбол, надо уметь очень быстро бегать, резко поворачиваться на бегу, высоко прыгать с места, останавливаться как вкопанный на полном ходу, ужом проскакивать в толпе игроков, никого не задевая.

А главное, надо научиться очень метко бросать мяч, чтобы он попал в узкое кольцо высоко над твоей головой. Иногда результат всей игры зависит от того, попадёшь ли ты с одного броска прямо в кольцо или нет.

Но всему этому можно научиться, было бы желание.

Можно, например, сделать на стенке отметку и подпрыгивать до тех пор, пока не начнёшь доставать до неё рукой. А на другой день сделать новую отметку - чуть-чуть повыше. И снова прыгать, пока не начнёшь доставать и до неё. Так постепенно научишься высоко прыгать.

Хорошо также устроить на каком-нибудь столбе или на стене сарая кольцо и бросать в него мяч. Но не просто бросать, а учиться без промаха попадать в кольцо с места, на бегу, во время прыжка, с поворота.

Наши лучшие игроки в баскетбол умеют даже водить мяч с закрытыми глазами, на ощупь. Это нужно для того, чтобы во время игры следить за противником, продолжая вести мяч, не глядя на него.

Очень важно научиться бросать мяч левой рукой так же хорошо, как правой. Для этого полезно сжимать и разжимать кистью левой руки маленький мячик, чтобы развить пальцы, и бросать в цель камешки или шишки не правой рукой, как хочется, а левой.

Большое значение в баскетболе имеет рост. Высокому игроку легче положить мяч в кольцо, а противникам труднее отобрать у него мяч, когда он поднимет его над головой.

Вот почему в командах мастеров редко встретишь игрока ниже двух метров. Один из лучших игроков сборной команды СССР, Янис Круминш, выше Петра Великого. Его рост - два метра восемнадцать сантиметров. А его товарищ, Василий Ахтаев, еше выше - не ниже, наверное, михалковского «дяди Стёпы».

Летом 1953 года в Москве, на стадионе «Динамо», состоялись соревнования по баскетболу на первенство мира. В Москву приехали лучшие баскетболисты пятнадцати стран.

Встречи начинались рано утром, шли весь день и

заканчивались поздно вечером.

Более сильные команды чаще выигрывали, более слабые - чаще проигрывали.

И только одна команда ни разу не ушла с площадки побеждённой. Это была команда в красных майках, с золотым гербом Советского Союза на груди.

Советские баскетболисты выиграли тогда первенство мира не только потому, что быстро бегали, высоко прыгали, ловко передавали друг другу мяч и метко забрасывали его в кольцо. Нередко победу приносила и новая тактика, сбивавшая с толку противников.

До тех пор в баскетболе каждый защитник охранял от противника определённое место площадки, за которое он отвечал.

Наши баскетболисты, по примеру футболистов, стали играть иначе. Они поделили между собой не площадку, а игроков противника. Каждый наш защитник все время держался возле того противника, который,.ыл ему поручен, и бегал за ним повсюду, не давая ему перехватить мяч или сделать бросок в кольцо.

Порой наши защитники просто связывали по рукам и ногам нападающих противника, непривычных к такому способу игры. Во время встречи с командой Египта капитан нашей команды Отар Коркия так усердно «опекал» лучшего египетского нападающего Мансура, что тот за двадцать минут игры не смог сделать ни одного броска по кольцу, расстроился вконец и ушёл с поля…

В 1958 году наши баскетболисты выиграли и первенство Европы и в третий раз подряд завоевали международный кубок, за который обычно борются сильнейшие команды мира.

В последние годы многие ребята стали увлекаться теннисом. Это очень интересная игра, но для неё нужны не только особые мячи и ракетки, но и специальные площадки, обнесённые высокой проволочной сеткой. Площадка должна быть твёрдая и совершенно ровная, без ямок и выбоин.

В теннис играют вдвоём или вчетвером. Игроки становятся по сторонам невысокой сетки, натянутой над землёй и делящей поле пополам. Ударом ракетки они посылают мяч на сторону противника, стараясь ударить так, чтобы противник не мог отбить мяч обратно.

В больших городах сейчас организованы детские теннисные школы. Многие школьники так быстро овладевают этой трудной игрой, что начинают побеждать взрослых игроков.

Летом 1958 года советские школьники Аня Дмитриева и Андрюша Потанин впервые приняли участие в международных

соревнованиях по теннису, происходивших в Англии. И оказалось, что наши школьники играют совсем не плохо - оба они заняли призовые места. А это было не легко. Бороться пришлось с очень сильными и более опытными противниками.

Самым маленьким мячиком, величиной не больше мандарина, играют в настольный теннис. Как показывает самое название, в эту игру играют не на площадке, а на большом широком столе. Маленький целлулоидный мячик перебрасывают через сетку не ракетами, а лёгкими лопаточками из фанеры.

Один мой друг был свидетелем такого интересного разговора.

В степи, на перекрёстке двух дорог, повстречались две колонны велосипедистов.

«Вы куда?»

«Мы из Одессы в Мурманск. А вы куда?»

«А мы из Новосибирска в Таллин».

«Интересная прогулка! Не встречали ли по дороге ещё кого?»

«Как же, видели ребят на байдарках. Они плывут из Ростова в Москву. А вы?»

«А мы повстречались с теми. что идут пешком из Львова в Киев».

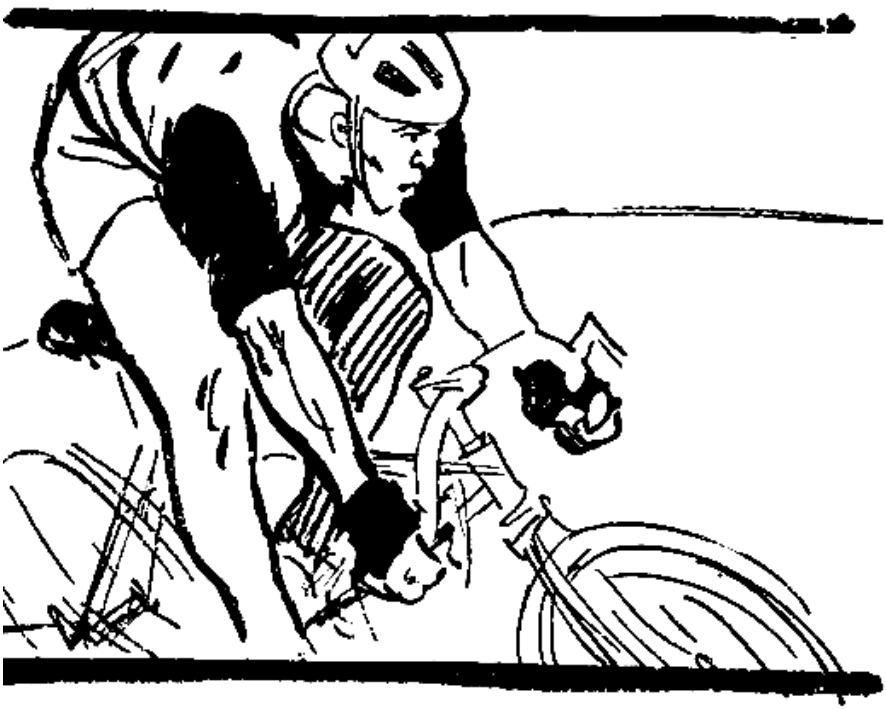
«Ну, счастливого пути!»

«И вам того же!..»

Ранней весной, когда на полях ещё лежит снег, в географических магазинах необыкновенно увеличивается сирое на карты советских республик. Их требуют не только озабоченные школьники и деловитые девушки в лыжных ботинках. Картами интересуются и довольно пожилые граждане с седыми висками, но с загорелыми лицами и молодыми глазами.

Это представители беспокойного племени туристов. Весной они будут просиживать вечера за картами, намечая маршрут поинтересней. А летом двинутся в походы.

По всей стране разбегутся дальние туристские пути.



ДАЛЬНИЕ ПУТИ

ЧТО КРЕПЧЕ

По асфальту шоссе покатятся цепочки велосипедистов.

По пыльным степным дорогам потянутся всадники. Поплывут по тихим рекам плоты и лодки. По узким лесным тропинкам, по крутым склонам гор, по берегам прозрачных озёр будут пробираться неутомимые путешественники с рюкзаками за плечами.

Сколько встретят они рассветов в степи, сколько вечеров проведут в лесу у костра! А сколько интересного увидят они на пути! Будет о чём рассказывать друзьям.

Безграничны просторы нашей страны. Есть где проложить любые дальние маршруты.

Ранней весной 1955 года в одном из ленинградских спортивных клубов произошла интересная встреча. Там собрались участники похода, состоявшегося двадцать лет назад.

Почтенные мастера, пожилые инженеры рассказывали молодёжи о необычайном путешествии, которое они совершили в юные годы.

А путешествие это было действительно необыкновенным.

Ранним утром 1 мая 1935 года из заводских ворот вышли шестеро юношей с рюкзаками за плечами. Молодые рабочие - Иванов, Васильев, Ананьев, Носов, Бренчанинов и Чистяков - решили пройти пешком через весь Советский Союз.

Юноши пересекли город, миновали заставу, вышли на шоссе и пошли на восток…

Через пять месяцев они закончили своё путешествие в Хабаровске. За это время они пересекли всю нашу огромную страну - от северо-западной границы до юго-восточной.

«Как вы пятки не стёрли за такой дальний путь?» - спросил в шутку кто-то из слушателей.

«Пятки оказались прочней подмёток, - ответил, улыбнувшись, рассказчик. - В дорогу мы надели крепкие кожаные сапоги, подбитые гвоздями. Но их не хватило и на четверть пути. Мы сносили по пять пар таких сапог, прежде чем дошли до Хабаровска».

«А сами?»

«А сами только поздоровели и даже прибавили в весе».

А ТЫ УМЕЕШЬ ХОДИТЬ?

Нет ничего интересней и полезней дальнего туристского похода!

В пути ты весь день дышишь живительным воздухом полей, лесов, гор. Шагая, ты, сам того не замечая, проделываешь гимнастику. Она укрепляет твои мышцы, сердце, лёгкие.

А сколько новых мест ты увидишь, сколько встретишь интересных людей! За один поход ты узнаешь о своей Родине больше, чем из десяти книг.

Но, чтобы дальний поход был приятен, надо хорошо к нему подготовиться и знать, как вести себя в пути.

Вот несколько полезных советов.

Одежда туриста должна быть лёгкой и удобной. Внимательно проверь, чтобы ничто не тянуло, не тёрло и не резало. Небольшой гвоздик, чуть вылезающий из подошвы, или маленькая жёсткая складка на стельке могут вывести тебя из строя через час ходьбы.

Заранее приучай себя ходить с грузом за спиной - ведь весь свой багаж турист несёт на себе. Уложи рюкзак аккуратно и плотно, чтобы ничего в нём не болталось и не било тебя по спине. Котелок и фляжку привяжи так, чтобы они не мешали идти.

Учись ходить правильно. Не волочи ноги, делай большие ровные шаги, не раскачивайся из стороны в сторону. Руки держи свободно, чтобы они качались в такт шагам: правая нога вперёд - правая рука назад, левая нога вперёд - левая рука назад. Дыши во время ходьбы ровно, как во время бега.

Имей в виду, что на первой тренировке ты уже после нескольких километров можешь почувствовать себя совсем уставшим! Тебе покажется, что больше шагать ты не можешь.

Не падай духом. Идти дальше будет не трудней, а легче. Отдохни десять минут и продолжай свой путь. А на следующих тренировках увеличивай понемногу дистанцию.

Постепенно ты втянешься в ходьбу, и тебе будет смешно вспоминать, какое небольшое расстояние ты не мог когда-то пройти.

В дальнем походе через каждые пятьдесят минут делай остановку. Это - малый привал. Посиди спокойно в тени десять минут, но не ложись - это лишнее.

Через четыре часа пути сделай большой привал на два часа. На большом привале вымой сначала ноги, руки, лицо. Ты сразу почувствуешь себя освежённым. Затем поешь, попей и ляг. Ноги положи повыше - скажем, на рюкзак. Так они быстрее отдохнут.

Не пей во время ходьбы. Чаше будешь пить, больше станешь

потеть - жажда не уменьшится, а усилится. На малом привале отпей пару глотков из фляги, на большом - напейся досыта.

В солнечный день не снимай панамки или кепки. Жаркие лучи солнца могут незаметно нагреть голову до солнечного удара. Если товарищ почувствует себя плохо, отведи его в тень, уложи, расстегни ворот, дай глоток воды, положи ему на голову намоченный платок.

Умей найти брод. Если дорога спускается в речку и появляется на противоположном берегу - значит, здесь есть переход. Мелкое место в речке сразу заметно - вся река гладкая, а здесь на воде рябь.

Остерегайся болот. Если нет провожатого, лучше обойди стороной.

НА КОЖАНОМ СЕДЛЕ

Одни туристы считают, что путешествовать стоит только пешком. Другие предпочитают ездить на велосипедах.

Кто же прав?

И те и другие. Все зависит от маршрута.

Для пешехода нет преград. Через луг - так через луг, по лесу - так по лесу, по скалам - так по скалам, через болото - так через болото.

А велосипедист привязан к дороге. Его машина ни по кочкам, ни по песку не пойдёт.

Но, если путь дальний, дорога хорошая, а времени в обрез, - нет лучше помощника, чем велосипед. Гы удобно сидишь на седле, не спеша работаешь ногами, а послушная машина быстро бежит вперёд и несёт тебя на себе.

Пешеходу за тобой не угнаться. Пока он пройдёт пять километров, ты легко проедешь пятнадцать, а то и все двадцать. И устанешь не больше, а меньше, чем он.

На велосипеде можно совершить даже кругосветное путешествие.

Такое путешествие предпринял в 1911 году житель дальневосточного города Харбина Анисим Панкратов.

Июльским утром Панкратов сел на свою машину и выехал из Харбина на запад. Четыре месяца занял у него путь через Сибирь и Европейскую Россию. Только поздней осенью добрался он до Петербурга.

Отсюда Панкратов направился в Германию, а затем через Австрию проехал на Балканский полуостров. Здесь он объехал Сербию, Болгарию, Турцию и Грецию.

Дальше он направился в Италию, Францию и Англию.

Проехав затем через всю Америку, от атлантического побережья до тихоокеанского, посетив по пути Японию и Китай, отважный путешественник вернулся в Харбин с востока.

Эта необычная прогулка продолжалась больше двух лет. За 749 дней Панкратов обогнул земной шар. Он проехал на велосипеде сорок восемь тысяч километров!

В иные дни Панкратов не слезал с машины с рассвета до заката. Ни палящий летний зной, ни проливные осенние дожди, ни суровые зимние вьюги его не останавливали.

Гладкое шоссе сменялось грязной просёлочной дорогой. Колёса велосипеда то бежали по узкой караванной тропе пустыни, то взбирались на засыпанные снегом крутые горные тропинки. Панкратов был первым человеком, решившимся

проехать на велосипеде через дремучую сибирскую тайгу, перебраться через заоблачные перевалы швейцарских Альп, пересечь бескрайние прерии Америки. Только через Атлантический и Тихий океаны его перевёз пароход.

За время путешествия Панкратов сменил пятьдесят две покрышки, девять цепей и четыре седла. Но в Харбин он вернулся на той же машине, на которой выехал в свой дальний путь. Только выехал он на запад, а вернулся, обогнув земной шар, с востока…

Для туристских поездок нужна прочная дорожная машина. Но для спортсменов-гоншиков такая машина тяжела. Они предпочитают гоночный велосипед, весящий вдвое меньше. У этого велосипеда лёгкая рама, узкие обода колёс, маленькое седло.

Но и на такой хрупкой машине спортсмены преодолевают порой немалые расстояния.

Каждое лето, например, у нас устраивают круговую гонку на две с лишним тысячи километров. За один приём такой дистанции, конечно, не покрыть даже на самой лёгкой гоночной машине. Поэтому соревнования продолжаются почти две недели. Днём гонщики едут, а ночью отдыхают.

Их путь проходит по пяти союзным республикам. Начинается он в столице Белоруссии - Минске. Оттуда гонщики едут на север и доезжают до столицы Литвы - Вильнюса.

Здесь гонщики сворачивают на восток и доезжают до столицы Латвии - Риги. Отсюда они направляются в столицу Эстонии - Таллин. Затем, через города Российской Федерации - Ленинград, Новгород и Калинин - они проезжают до столицы Советского Союза - Москвы.

Все эти города соединены отличными асфальтированными шоссе. По нему гонщики мчатся со скоростью поезда. За час они проезжают порой более сорока километров.

Гонку сопровождают мотоциклисты. Они несутся впереди, гудя сиренами. Эти пронзительные звуки предупреждают встречных, чтобы те скорее сворачивали на обочину и освобождали велосипедистам путь.

Позади гонщиков движется колонна автобусов и легковых автомашин. В них едут судьи, врачи, фотографы, корреспонденты, кинооператоры. На грузовиках механики везут колёса, шины, цепи и даже целые запасные велосипеды на случай серьёзной поломки.

Какая бы ни стояла погода, гонщики едут в трусах и тонких шерстяных рубашках.

Они - народ закалённый. Ни дождь, ни град, ни ветер их не

страшит. Хуже - жара.

На этот случай на их шапочках пришиты сзади большие белые платки. На быстром ходу платки развеваются и охлаждают затылок и спину.

На рулях велосипедов укреплены лёгкие алюминиевые фляжки. Одна с водой, другая с бульоном или какао, чтобы было чем подкрепиться на длинном перегоне.

Многодневная гонка проходит в упорной борьбе. Кто первым примчится в следующий город? Кто выедет завтра утром в путь в почётной оранжевой майке лидера?

За первые места борются не только гонщики. Команды, от которых они выступают, соревнуются тоже.

Но как узнать, какая команда сильнее? Для этого складывают результаты всех гонщиков одной команды и узнают, сколько времени ей понадобилось, чтобы проехать сегодняшнюю часть пути. У какой команды это общее время меньше, та команда сегодня и первая.

Каждому гонщику надо думать не только о себе. Он отвечает за успех всей своей команды. Что толку, если он сам будет сегодня первым, а остальные его товарищи доберутся до финиша последними? Ведь в итоге команда покажет довольно неважное время.

Вот почему все члены команды заботятся друг о друге.

Стоит кому-либо проколоть шину, как его товарищи по команде тотчас останавливаются и помогают надеть новую. Пусть сегодня вечером они окажутся не на первых местах, зато время всей команды будет лучше. Ведь сменить шину втроём можно за минуту, а один провозится не меньше пяти минут.

Как ни остра борьба, советские спортсмены всегда остаются друзьями. Даже противники нередко помогают друг другу.

Вот мчатся почти рядом, упорно борясь за первое место в сегодняшнем перегоне, представители двух сильнейших команд - гонщик ЦДСА Евгений Клевцов и динамовец Николай Оганесян.

Нещадно печёт жаркое украинское солнце. Во рту все пересохло. А у Клевцова фляжка уже пуста.

«Коля, - на ходу обращается он к Оганесяну, - у тебя не найдётся воды? Сил нет, пить хочется…»

«Воды нет. А яблоко хочешь?»

И Оганесян отдаёт самому опасному своему сопернику последнее оставшееся у него яблоко…

Соревнования на очень большую скорость проводятся не на шоссе, а на треках.

Треком называется широкая круговая дорожка, залитая бетоном. Обычно трек устраивают вокруг футбольного поля.

По ровной и твёрдой поверхности бетонного трека велосипедисты мчатся с такой быстротой, что на поворотах дорожку приходится делать с крутым наклоном к центру - иначе центробежная сила выбросит гонщика в сторону.

На происходивших в 1958 году в итальянском городе Милане международных гонках по треку чемпионкой мира стала советская гонщица Любовь Кочетова.

Самой большой скорости добиваются велосипедисты на треке тогда, когда вплотную перед машиной несётся, разрезая воздух, мотоциклист. За мотоциклом гоншик мчится быстрее курьерского поезда - сто двадцать километров в час!..

Устраивают у нас и такие велосипедные гонки на быстроту, где трек заменяют асфальтированные улицы города. Это, например, осенняя гонка по Садовому кольцу Москвы - сплошной полосе длинных улиц, опоясывающих весь центр города.

Первая гонка по Садовому кольцу была устроена больше тридцати лет назад. Тогда гонщики соревновались не столько на скорость, сколько на выносливость.

Велосипедисты с трудом перебирались по узким проездам старых московских улиц, лавируя среди извозчиков, трамваев и пешеходов. Их велосипеды подпрыгивали на ухабах, тряслись на булыжной мостовой. Участие в гонке было серьёзным испытанием и для седока и для его машины.

Но с тех пор Москва неузнаваемо изменилась. Москвичи перестроили свой город наново. Садовое кольцо превратилось теперь в широкую и гладкую дорогу, целиком залитую асфальтом. Гонщики мчатся по ней, как по гигантскому треку. А перед ними вспыхивают жёлтые огни светофоров, останавливая движение транспорта и пешеходов.

Никто не помешает, ничто не задержит на перекрёстке - путь свободен!..

Научиться ездить на велосипеде - дело несложное. Для этого достаточно двух-трёх дней. А если уж научился, не разучишься никогда. Можешь хоть несколько лет не притрагиваться к машине, а будет нужно - сядешь и поедешь.

Учиться лучше всего с помощью товарища. Попроси его придерживать машину за седло и переднюю часть рамы, но только не за руль. Рулём управляй сам. Надо, чтобы ты с первого раза понял, что единственное средство не упасть - это повернуть руль в ту сторону, куда падаешь.

Постепенно ты научишься работать педалями не останавливаясь и правильно действовать рулём. Тогда попроси товарища придерживать машину только за седло. Временами он должен отпускать тебя совсем и лишь на всякий случай бежать

рядом.

Учиться лучше всего на большом, залитом асфальтом дворе или на широкой ровной дороге, по обочинам которой нет канав.

С первых же уроков привыкай ездить правильно.

Никогда не смотри на руль или переднее колесо, а только на дорогу.

Не сжимай рукоятки руля слишком сильно.

При свободном ходе держи обе педали на одном уровне, чтобы в случае нужды быстро затормозить.

Вращай педали не толчками, а непрерывным ровным движением ног.

КАК САМОКАТ ДОРОС ДО ВЕЛОСИПЕДА

На Урале, в Нижнем Тагиле, есть музей. В одной из витрин этого музея выставлена занятная машина.

По виду она похожа на детский самокат. Но у неё не три колеса, а два. Переднее колесо большое, и к нему прикреплены педали. Заднее колесо в несколько раз меньше. Над передним колесом приделан руль, над задним - седло.

Машина сделана целиком из железа. По её размерам видно, что рассчитана она не на ребёнка, а на взрослого.

Эта машина - первый в мире велосипед. Построил его в 1800 году талантливый русский изобретатель-самоучка Ефим Михайлович Артамонов, крепостной мастер из уральского села Верхотурье.

Артамонов не только придумал невиданную до того машину. Летом следующего года он проехал на ней больше двух с половиной тысяч километров - от Нижнего Тагила до Москвы. Когда он ехал по московским улипам, за ним бежала толпа изумлённого народа. 1 аких машин не видел еше никто.

Артамонов показал построенный им велосипед нашо Александру I. Царю велосипед понравился, и он освободил изобретателя от крепостной зависимости. После этого Артамонов снова сел на свою машину и поехал обратно на Урал.

Поздней осенью Артамонов вернулся домой и начал строить новый велосипед - полегче. Но никто не интересовался его работой, и он умер в бедности. А первый в мире велосипед валялся и ржавел в сарае. Только после революции его разыскали и поместили в музей.

На Западе велосипед изобрели гораздо позже.

Только в 1808 году на улицах Парижа появились первые деревянные самокаты.

Устройство их было несложным. Два колеса соединялись крепкой перекладиной. Ездок садился верхом на перекладину и отталкивался ногами от земли. Так он ехал до тех пор, пока не встречал на пути препятствие. Тогда приходилось останавливаться, перетаскивать машину в сторону и ехать дальше. Поворачивать она не умела.

На таких деревянных «бегунках», как их тогда называли, парижские франты катались по городским бульварам.

Такие же самокаты появились вскоре и в Германии. Там немецкий механик Драйс усовершенствовал их конструкцию.

Переднее колесо самоката он сделал поворачивающимся и приделал к нему руль. Теперь появилась возможность объезжать препятствия.

Однажды такой самокат попал в ремонт к французскому каретнику Мишо. Тот сам уже давно занимался постройкой различных самокатов. На этот раз он решил тоже не только исправить, но и улучшить машину. Вместе со своим помощником Лальманом он приделал к переднему колесу самоката педали. Теперь стало можно ездить, нажимая на педали, а не шаркая ногами по земле.

Изобретатели придумали для своей машины и новое название - «велосипед», что значит «быстроног». Это имя они составили из двух латинских слов: «велос» - быстрый и «педес» - ноги. Чтобы оправдать такое название, переднее колесо они, как и Артамонов, стали делать очень большим, и тогда их машина двигалась довольно быстро.

Но мальчишки не стали называть новую машину «быстроногом». Они прозвали её иначе - «костоломом».

И действительно, ездить на ней было испытанием. Седло помещалось на высоте человеческого роста, и взобраться на него было нелегко. Руля машина слушалась плохо. Раскатившись под гору, остановиться можно было лишь с большим трудом.

Даже на маленьком подъёме огромное переднее колесо почти невозможно было повернуть.

Надо было придумывать что-то другое.

Год за годом, в разных странах, в разных городах, изобретатели ломали голову над тем, как бы усовершенствовать эту неудобную и громоздкую машину. И каждый вносил в её устройство что-нибудь своё.

Сначала велосипеды делали из дерева. Потом начали делать из железа. Затем из стали. Машина получалась все прочнее.

Вместо толстых деревянных спиц в колеса начали вставлять тонкие стальные. Машина сделалась легче.

Педали сняли с переднего колеса и поместили на раме. А к оси заднего колеса провели цепную передачу. Вертеть педали стало удобнее, и машина побежала быстрее.

Во втулки колёс вложили стальные шарики. Колёса начали вертеться легко и без скрипа.

Так, шаг за шагом, неуклюжий и тяжёлый самокат превратился в лёгкий, удобный и быстрый велосипед.

Велосипед - прочная и надёжная машина. Если с ним бережно обращаться, он может служить много лет.

ВЕТЕРИНАР, ПОДКОВАВШИЙ СТАЛЬНОГО КОНЯ

Шестьдесят лет назад колёса велосипедов подбивали толстой резиной. Машина тряслась и подскакивала даже на ровном шоссе. А уж ехать на ней по булыжной мостовой было просто мучением.

В те времена на велосипедистов смотрели, как на подвижников. Надо было очень любить этот вид спорта, чтобы терпеливо переносить испытания, которые были с ним связаны.

Таким заядлым велосипедистом был сын шотландского ветеринара Денлопа. Но однажды и его терпение пришло к концу. Вернувшись после утренней прогулки на велосипеде, он пришёл к отцу:

«Послушай, папа… Ты постоянно возишься с лошадьми. Неужели ты не можешь придумать какое-нибудь средство, чтобы мой железный конёк перестал так брыкаться?»

Денлоп обещал подумать.

В ближайшее воскресенье он отрезал два куска от старого шланга, которым поливали сад, и перевязал их концы. Получились две узкие резиновые трубки. Денлои наполнил их водой и обвязал вокруг колёс «костолома».

«Ну вот твой конь и подкован, - сказал он сыну. - Попробуй-ка проехаться на нём теперь».

Но затея оказалась неудачной. Тряска, правда, уменьшилась, но зато колёса, обутые в трубки с водой, стали такими тяжёлыми, что вертеть их стало очень трудно.

Сын попросил отца подумать ещё немного.

К следующему воскресенью в резиновых трубках воды уже не было, но в них были устроены вентили - маленькие клапаны, пропускающие воздух внутрь трубки и не выпускающие его наружу. Денлоп снова натянул трубки на колёса велосипеда, взял насос для футбольного мяча и туго накачал трубки воздухом.

Задача была решена: велосипед получил ту мягкую обувь, которой ему не хватало.

Теперь железные ободы колёс опирались не на камни мостовой, а на наполненные воздухом трубки. Упругая воздушная подушка смягчала толчки лучше любых рессор и пружин. Из тяжёлого испытания поездка на велосипеде превратилась в удовольствие.

Постепенно Денлоп ещё более усовершенствовал своё изобретение. Воздух стали накачивать в камеры - трубки из тонкой резины. А камеры укладывали в сделанные из толстой

резины и надевавшиеся на колёса прочные покрышки.

Так появились те шины, без которых сейчас не может обойтись ни велосипед, ни автомобиль, ни самолёт.

И все же в обуви велосипеда остался недостаток.

Сколько досады причиняют велосипедисту проколы шин! Только выехал на прогулку, как вдруг слышится тихое шипение, свист, и обод колеса начинает бить по камням.

Стой! Дальше ехать нельзя. В шине - прокол.

Починить камеру и покрышку несложно. Ты сможешь сделать это сам, но не быстрее чем за двадцать минут.

Сними шину и тщательно осмотри покрышку - не остался ли в ней гвоздь, осколок стекла или кусок проволоки, проколовшей камеру.

Нели прокол незаметен, накачай камеру и проноси её, постепенно поворачивая, мимо уха, пока не послышится лёгкое шипение и в щёку не ударит струйка воздуха. В этом месте скрыт прокол. Послюни это место - и ты увидишь, как над проколом вскипит пузырёк. Ещё лучше положить надутую камеру в воду. От места прокола начнут подыматься пузырьки воздуха.

Вырежи из куска старой камеры круглую заплатку. Её поверхность и место вокруг прокола прочисти наждачной бумагой и протри бензином.

Намажь заплату и камеру тонким слоем резинового клея. Через пять минут, когда клей высохнет, намажь вторично и снова дай просохнуть. Затем наложи заплатку на место прокола, пригладь и накрой чем-нибудь тяжёлым. Через десять минут заплатка присохнет. Камеру можно вложить в покрышку и накачать.

Если пострадала немного и покрышка, подложи под дырку, между покрышкой и камерой, кусок толстой резины. Накаченная камера его прижмёт.

Иногда камера бывает цела, а из шины воздух все-таки выходит. Это значит, что пересохла и потрескалась тонкая резиновая трубка в вентиле. Её надо сменить.

Но починенную шину нужно ещё накачать. На это тоже уходит время.

Гонщики, которым дорога каждая минута, придумали недавно замечательный способ ускорить накачку шин. Они берут с собой небольшие металлические баллончики, величиной со школьный пенал. В баллончике находится сжатый воздух. Его там ровно столько, сколько нужно для одной шины.

Теперь накачка шины стала отнимать две-три секунды. Достаточно приставить горлышко баллончика к вентилю и повернуть: сжатый воздух тотчас наполнит камеру до отказа.

А через несколько лет велосипедистам не придётся тратить времени и на починку проколотой шины. Шина будет чинить себя сама.

Такие удивительные шины появились уже на автомобилях. Скоро их будут выпускать и для велосипедов.

На внутреннюю сторону гакой шины нанесён тонкий слой особой жидкой резины Стоит произойти проколу, как вязкая жидкость тотчас заполнит отверстие в сген-ке шины и сразу же затвердеет. Шина снова пела. Водитель продолжает вести машину, даже не заметив, что так легко избежал вынужденной остановки.

ПОЙМАННЫЙ ВЕТЕР

На суше туристу помогает велосипед.

На воде - парус.

Велосипед - недавний друг пешехода. Ему нет ещё и ста лет.

Парус - Друг очень старинный. Он известен людям с глубокой древности.

Трудно сказать, кто был первым хитрецом, заставившим работать вольный ветер.

Вернее всего, это был какой-нибудь умный лодочник, которому надоело работать вёслами. Он подумал, подумал - и приспособил к своей лодке парус. Недаром всюду, где учёные находят древние изображения лодки, они встречают рядом и изображение паруса.

Много веков под парусами ходили все морские корабли. Только сила ветра переносила грузы из одной страны в другую.

Теперь парусных судов стало намного меньше. Наряду с ветром на море работают уголь и нефть. На смену парусникам пришли пароходы и теплоходы.

И все же у моряков осталась поговорка: «Кто не ходил под парусами, тот не моряк».

На большом океанском пароходе можно забыть, что находишься в море. Жители этого плавучего города не ощущают ни ветра, ни качки. В их уютные каюты не доносится шум волн и запах морской воды. Сложные приборы даже в темноте указывают рулевому, куда вести судно.

Но стоит остановиться могучим машинам, и морской гигант превращается в огромную стальную коробку, беспомощно качающуюся на воде. Пассажиры перебираются в шлюпки. Теперь нужны люди, знающие силу ветра и законы движения волн, не боящиеся штормов и бурь, умеющие обращаться и с веслом и с парусом. Словом, нужны настоящие моряки.

Когда Пётр I начал создавать русский военный флот, больше всего его заботило не сооружение военных кораблей. Он понимал, что русские плотники справятся с постройкой любых фрегатов и бригов. Гораздо труднее вырастить отважных и умелых матросов и командиров. Поэтому он запретил строить в Петербурге мосты, роздал жителям нового города сто сорок одну парусную лодку и велел их владельцам каждое воскресенье выезжать на Неву и там упражняться в плавании под парусами.

Так в России, в 1718 году, на два года раньше, чем в Англии, был создан первый в мире парусный клуб. Пётр назвал его «Невская флотилия».

Курсанты наших морских училищ проводят все лето в плавании на парусных кораблях.

На парусниках «Товарищ» и «Вега» они совершают дальние переходы через моря и океаны.

ЧТО ТАКОЕ СТАКСЕЛЬ-ШКОТ?

Какое это ни с чем не сравнимое удовольствие выйти в море под парусами!

Пахнущий солью ветер ласково шумит в снастях. Тихо журчит вода, разрезаемая острым носом лодки. Весело поскрипывает руль. Судно быстро летит по волнам, оставляя лёгкий пенистый след.

Наблюдая с берега, как скользят по заливу белокрылые яхты, я всегда был уверен, что плавание под парусом - спорт для лентяев. Сиди спокойно на корме, поворачивай руль, а ветер гонит твоё судно вперёд.

Но вот однажды меня взял с собой в море товарищ по гребному клубу, которого все мы называли «капитаном» за его увлечение парусным спортом. Он предложил мне совершить прогулку на маленьком парусном ботике.

Я, понятно, согласился с радостью. Однако с самых первых минут начались недоразумения.

Едва мы отошли от берега, как над водой пронёсся сильный порыв ветра.

Капитан крикнул:

«Эй, трави стаксель-шкот!»

Я, конечно, посмотрел на него с недоумением. Что он от меня хочет?

«Ну, возьми ту верёвку, - проворчал он с досадой, - -и отпусти её послабее. Да смотри, чтобы не запуталась за фалы… Леер-то, леер подтяни!» - снова закричал он.

Капитан забросал меня непонятными словами. Оказалось, что даже на таком маленьком ботике огромное количество различных снастей, и все они имеют свои названия. Каждая часть паруса, каждая балка,-каждый канат, каждое кольцо, каждая верёвочка называются по-своему.

Большинство названий взято с голландского языка. Осталось это ещё с петровских времён: первыми учителями русских моряков были голландские шкиперы, и они называли снасти по-своему.

Разобраться в этих непонятных названиях, а тем более запомнить их свежему человеку нелегко. Вот как объяснил мне капитан, что такое «гика-топенанты».

«Это очень просто, - сказал он. - Гика-топенанты - это бегучий такелаж рангоута.

Они удерживают гик в горизонтальном положении. За мачту крепится проволочный шкентель, оканчивающийся коушем или

блоком. Коренной конец крепится за обух бугеля на ноке гика…»

Для тебя и для меня это явная тарабарщина, а для яхтсмена - вполне понятный язык. И, чтобы ходить на яхте, надо знать назубок не только название, но и назначение каждой снасти.

Ветер редко бывает ровным. Обычно он то усиливается, то ослабевает, то дует в одну сторону, то в другую. Если отдашься на волю ветра, попадёшь совсем не туда, куда хочешь, и не тогда, когда рассчитываешь.

Рулевой должен все время следить за силой и направлением ветра и управлять не только рулём, но и парусами: одни подтягивать, другие ослаблять. Это единственный способ заставить ветер гнать яхту по твоему желанию.

Делать это надо очень быстро, иначе яхта может потерять ход, а то и перевернуться.

Объяснять матросам, где и что надо сделать, рулевому некогда. Он отдаёт короткие приказания, а команда должна их исполнять без промедления.

В этом я убедился очень скоро.

Мы вошли в залив. Ветер стал крепчать.

«Меняю галс! - крикнул капитан. (Я уже знал - это значит, сейчас будем поворачивать.) - Убери голову!»

Он повернул руль и перекинул какие-то верёвки. Тяжёлый гик - бревно, к которому прикреплён нижний край паруса, - со свистом пролетел над палубой и едва не разбил мне голову.

Наш ботик стал круто заворачивать и так накренился, что один борт совсем лёг на воду.

«Ну, пропали, - подумал я. - Сейчас вывернемся!»

Но в ответ на мой тревожный взгляд капитан только улыбнулся: эта опасность нам не угрожала.

Ко дну каждого парусного судна прикреплён киль - тяжёлая чугунная доска. Ветер все время пытается положить яхту на бок и перевернуть, а тяжёлый киль мешает ему это сделать.

Киль помогает яхте сохранить равновесие, так же как свинцовый груз не даёт упасть на бок игрушке «ванька-встанька». Лишь при грубой ошибке рулевого или неожиданно резком порыве шквального ветра судно может перевернуться.

Тем временем небо потемнело. Откуда-то с севера надвинулась туча, стало холодно.

По палубе застучали первые редкие капли дождя. Надо было залезать в каюту.

Мы быстренько убрали паруса и бросили якорь. Наш ботик тихо покачивался на волнах, а мы уютно устроились в тесной каюте и пережидали дождь. Капитан продолжал учить меня парусному делу.

Я узнал, что настоящее название нашего судна «швертбот». Киль у него выдвижной.

При подходе к мелкому месту этот киль можно поднять в лодку. Поэтому швертбот очень удобен для прогулок вдоль побережья.

Благодаря широкому плоскому корпусу швертбот очень устойчив. На нём хорошо учиться управлять парусами.

Длинный треугольный парус, который укреплён на мачте швертбота спереди, называется «кливер» или «стаксель». Большой четырёхугольный парус сзади называется «грот».

Крепящие мачту канаты называются «вантами». По ним, как по верёвочным лестницам, магросы взбираются на верхушку мачты.

Верёвки для подъёма парусов называются «фалами». Верёвки для управления парусами называются «шкотами». Значит, «стаксель-шкот» - это та верёвка, при помощи которой управляют передним парусом…

Дождь перестал. Снова выглянуло солнце. Мы опять поставили паруса, выбрали якорь и повернули ботик обратно.

Вскоре мы были дома.

ВОСЬМИЛЕТНИЙ КАПИТАН

Отец Ивана Матвеева был моряком. На трёхмачтовом паруснике он ходил по Балтийскому морю и возил грузы из Петербурга в Либаву, из Либавы в Петербург.

Когда сыну исполнилось шесть лет, отец взял его с собой в плавание. В первый раз мальчик услышал, как скрипят на палубе мачты, как бьют в борт вспененные волны, а ветер свистит в натянутых снастях.

С этого дня он навсегда полюбил паруса, ветер, волны. Он не хотел больше оставаться на берегу, когда отец уходил в море, и сопровождал его в каждом плавании.

Но однажды отец не взял его с собой. И тогда восьмилетний мальчишка сам умудрился столкнуть в воду старую рыбачью лодку, ловко приладил к мачте самодельный парус и вышел в залив один.

На всю жизнь запомнился ему этот первый самостоятельный поход. С какой гордостью сжимал он рукоятку руля, чувствуя, как повинуется его воле маленькое судёнышко, слыша, как гудит над головой наполненный ветром парус! Вот и он стал капитаном!

Но мимо проходили другие суда. На их тонких высоких мачтах трепетали на ветру огромные косые паруса. Их узкие и стройные лакированные корпуса легко скользили по самой поверхности волн.

Как красивы были эти огромные белокрылые птицы! Они шутя обгоняли его лодчонку.

Это были спортивные яхты.

Однако в яхт-клуб детей не принимали. Только через два года удалось Матвееву поступить учеником в открывшуюся при клубе школу.

С тех пор маленький юнга целые дни проводил в гавани. Ему не надоедало с утра до вечера возиться возле яхты, в команду которой он попал. Для него было огромным удовольствием чистить, мыть, красить, убирать нарядное судно. Он терпеливо учился чинить снасти, штопать порванные ветром паруса, завязывать двадцатью тремя различными способами хитрые морские узлы. И все для того, чтобы вечером выбрать якорь и уйти в мерцающее под закатным солнцем море.

Шаг за шагом мальчик постигал сложную науку вождения спортивных яхт. Через семь лет он получил права капитана. И, хотя ему не исполнилось ещё и восемнадцати лет, ему позволили участвовать в соревнованиях наравне со взрослыми.

Матвеев оправдал доверие. На всех четырёх дистанциях яхта,

которой он управлял, пришла первой.

А ещё через пять лет Иван Матвеев стал чемпионом Советского Союза. И с этого дня никому не уступал этого почётного звания десять лет подряд.

Чем побеждал он своих противников?

Прежде всего мастерством. Он умел необыкновенно точно определить силу и направление ветра и так поставить паруса, чтобы они взяли от ветра всю его силу.

Отлично владея рулём, он умел вести яхту самым выгодным курсом.

Мастерство пришло к Матвееву не сразу. Оно было накоплено в бесчисленных плаваниях.

Матвеев избороздил под парусами все Балтийское море, все озёра Прибалтики, выходил в Атлантический океан. На больших трёхмачтовых, «крейсерских» яхтах он совершал смелые походы вокруг Скандинавского полуострова. Не раз приходилось ему выдерживать жестокие морские штормы, но он всегда приводил своё судно в гавань невредимым.

В этих дальних походах укреплялось ещё одно замечательное свойство Матвеева: воля к победе.

«Море учит бороться до конца, - как-то сказал он. - И даже когда не остаётся надежды - все равно бороться!..»

Шли соревнования на первенство СССР по парусному спорту. Матвеев ждал новую яхту. Но лодочная верфь задержала её постройку, и Матвеев получил судно только за два дня до начала гонок. Ни привыкнуть к новой яхте, ни разобраться в её качествах времени уже не было.

Выйти в море на незнакомом судне - все равно что сесть на необъезженную лошадь.

Первый круг дистанции Матвеев закончил одним из последних. Впервые в жизни он оказался на… двадцать пятом месте.

Яхты пошли на второй круг. Матвеев уже понял кое-какие особенности своего нового судна и чувствовал себя увереннее. А тут ещё налетел внезапный шторм. Шквалистый ветер погнал по волнам белые барашки. Заныли, засвистели снасти. Круто выгнулись паруса…

Вот тогда-то и пригодились Матвееву его опыт и мужество! Под бешеными порывами ветра он совершал такие крутые повороты, что зрители на берегу только ахали.

Казалось, ещё мгновение - и мачта ляжет на воду, яхта перевернётся. Но нет: судно выпрямлялось и мчалось дальше с такой быстротой, что едва касалось дном гребешков волн.

Вскоре Матвеев обошёл одну яхту… другую… третью…

За один круг он обогнал семнадцать противников! На финише он был уже не двадцать пятым, а всего восьмым.

После такого дня только бы добраться до кровати и заснуть мёртвым сном! А Матвеев не ушёл с берега. Всю ночь он перешивал свои новые паруса. На его взгляд, они были сшиты неправильно. Его яхта могла ходить быстрее.

Утром он вышел в море проверить перекроенные паруса Яхта понеслась по ветру как птица.

Но вдруг раздался треск, и паруса беспомощно затрепыхались на ветру. Мачта не выдержала усиленной оснастки.

И снова Матвеев проработал целую ночь напролёт. Теперь он перестраивал самое яхту: передвигал мачту, переставлял распорки.

Но зато на следующий день он был на финише вторым. А ещё через день - первым.

Так Иван Матвеев в десятый раз завоевал звание чемпиона Советского Союза.

ПО ЛЬДУ И СНЕГУ НА ПАРУСАХ

Зима. Залив скован льдом. Огромное белое поле пустынно.

Но что это? На горизонте показался большой парус. Он быстро скользит вдали, то замедляя, то ускоряя ход, а затем исчезает в туманной дымке. За ним появляется второй, третий…

Можно вообразить, что за кромкой льда - открытое, незамерзшее море, по которому ещё ходят яхты.

Но нет. Там вода тоже покрыта толстым слоем крепкого льда.

По заливу скользят не яхты, а буера. Парусники на коньках.

Устройство буера очень несложно. Два крепких деревянных бруса сбиты крестом и поставлены на три больших конька. Посредине укреплена мачта с парусом, «позади сделан руль, поворачивающий задний конёк. Человек, лёжа на среднем брусе, управляет парусом и рулём и быстрее ветра мчится по застывшему ледяному полю.

Человек словно сросся со своим могучим крылом. Ветер наполняет парус, гудит в туго натянутых тросах. Снежная пыль бьёт в лицо. Поскрипывают дубовые брусья, стальные коньки звучно режут лёд. Буер несётся в белую даль с огромной скоростью - больше ста километров в час.

Будь внимателен, рулевой! Вон на пути дымящееся тёмное пятно. Это - не затянутая льдом полынья. Надо вовремя разглядеть её и обойти. А нетронутый снег сияет так, что слепит глаза.

Вдали протянулись заструги - борозда острых вздыбившихся льдин. Попробуй заметить их на таком бешеном ходу! А заметить надо вовремя и вовремя изменить курс, иначе не избежать аварии.

Езда на буере вырабатывает смелость и уверенность, учит в совершенстве владеть парусом и рулём. Эта школа пригодится летом, когда выйдут в морские просторы яхты…

Первый буер появился в России больше трёхсот лет назад. Это были сани под парусом. Сани действовали отлично, но их изобретателю пришлось плохо. Вот что рассказано о нём в старинной записи:

«Яузской бумажной мельницы работник Ивашка Культыгин задумал сани с парусом, а у тех саней два крыла и ездить они без лошадей могут. Катался Ивашка на них в пустырях ночью. А Варваринской церкви поп Михайла донёс в приказ тайных дел, что есть у Ивашки умысел, и, схватив Ивашку, пытали, и под пыткой покаялся, что хотел выдумать ещё телегу с крыльями, да не успел. Сани те сожгли, а Ивашку батогами нещадно били».

Через сто лет на льду Финского залива появились уже не сани под парусом, а парусная лодка на коньках. Этот первый буер построил своими руками Пётр I.

Царь был нетерпелив. С увлечением создавая военный флот, он не хотел мириться с тем, что в зимние месяцы морская учёба надолго прекращалась. Однажды он поставил на большие коньки свой собственный ботик и на этом самодельном буере попробовал проехаться под парусом по замёрзшему Финскому заливу. А когда это оказалось вполне возможным, Пётр I велел построить десяток таких же буеров и зимой обучать на них парусному делу морских кадетов.

Пётр I отличался смелостью и большой силой. Его придворный медик Бергольц записал в своём дневнике такой случай. Как-то буер, на котором царь в одиночестве катался по заливу, при крутом повороте перевернулся. Пётр тотчас вскочил на ноги, сам поднял большой, тяжёлый буер, вскочил в него и помчался дальше…

Если тебе не под силу построить настоящий буер, сделай из старых лыж санки с широкими полозьями и приспособь к ним небольшой парус. На таком снежном буере ты приучишься пользоваться силой ветра.

Можно устроить совсем маленький парус и кататься с ним на коньках по реке или по озеру. Для этого нужны две тонкие рейки: одна длиной в два метра, другая покороче. Сколоти рейки крест-накрест и набей на них кусок плотной материи наподобие воздушного змея. Держа такой парус в руках, можно мчаться на коньках по ветру с большой быстротой.

Во время Отечественной войны самодельный буер спас жизнь одному смелому лётчику.

Линия фронта проходила через замёрзшее Ладожское озеро. Восточный его берег был в наших руках, западный - захватил противник.

Лётчик Романов возвращался из дальней разведки. До аэродрома было уже недалеко, но в этот момент скрытая в лесу вражеская батарея открыла огонь из зенитных пулемётов. Романов не успел набрать высоту, и пули пробили бензиновые баки.

Машина потеряла скорость и начала снижаться над расположением противника. Вот замелькали под крылом верхушки деревьев. Самолёт качнулся и сел на лёд озера.

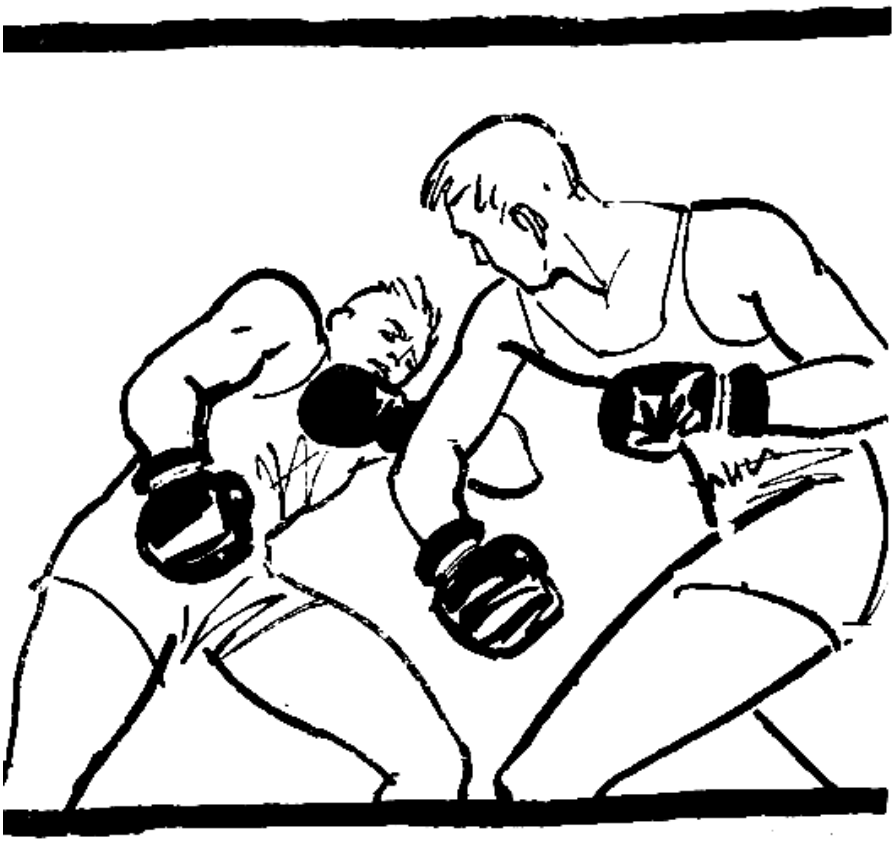
Романов уже видел бегущих к нему фашистов. Он приготовился дорого отдать свою жизнь - вынул пистолет, снял предохранитель с гранаты. Но в этот момент ему пришла в голову смелая мысль.

Он быстро оторвал от самолёта гладкую алюминиевую дверцу, вскочил на неё и распустил свой парашют. Ветер мигом надул тонкую ткань.

Пользуясь парашютом, как парусом, натягивая то одни стропы, то другие, Романов понёсся на своём самодельном буере по скользкому льду прямо к нашим позициям.

Через несколько минут он был уже вне опасности.

Умение управлять парусом спасло ему жизнь.



БОИ НА ПОМОСТЕ

ТАЙНА КОЖАНОЙ ПЕРЧАТКИ

В 60-х годах прошлого века в одной из лондонских газет появилось такое объявление: «Мистер Джек Браунтон предполагает при поддержке публики открыть в своём доме на Гей-Маркет академию для обучения лиц. желающих быть посвящёнными в тайны бокса; в названной академии будут подробно преподаваться и объясняться теория и практика этого истинно британского искусства во всём его объёме с указанием различных выпадов, ударов, положений и тому подобного, случающихся в борьбе; а чтобы не гнушались прохождением курса означенных лекций и особо знатные и благородные, обучать будут с превеликой заботливостью и уважением к деликатным силам и сложению учащегося; с каковой целью припасены рукавицы, вполне ограждающие от неприятного подбития глаз, раздробления челюстей и расквашения носов».

Так была открыта первая школа бокса. Однако её владелец, желая привлечь побольше учеников, несколько искажал истину.

В его школе действительно боксировали в перчатках. Но эти толстые, набитые шерстью перчатки бойцы надевали отнюдь не для охраны благородных носов противников. Носы боксирующих страдали довольно часто. Перчатки же были нужны главным образом для защиты рук тех, кто наносил удары.

Ты знаешь, сколько весит удар кулаком?

Это можно выяснить при помощи специального аппарата. Ты наносишь удар по кожаной подушке, а стрелка циферблата показывает, какая тяжесть сжала пружину.

Так вот, удар кулака мужчины, не знающего приёмов бокса, весит около восьмидесяти килограммов.

А прямой удар восьмикратного чемпиона Советского Союза Виктора Михайлова весил… триста килограммов.

Однажды в воинскую часть, где Михайлов в молодости служил шофёром, прибыло пополнение. Один из вновь прибывших, Андрей Семёнов, выделялся своим могучим сложением. Ростом он был почти в два метра, весил около ста килограммов.

В своей деревне, где-то под Рязанью, Семёнов славился как непобедимый кулачный боец. Узнав, что в части служит лучший боксёр Москвы, Семёнов в первый же вечер пришёл посмотреть,

как тренируется Михайлов.

Тренировка не произвела на рязанца большого впечатления. «Не может быть, чтобы ты меня сбил, - сказал он Михайлову. - Сколько я ни дрался, других сбивал, а меня не мог свалить никто. И тебе не свалить».

И действительно, рядом с этим великаном худощавый и стройный Михайлов не казался особенно внушительным.

Михайлов предложил Семёнову подраться. Тот охотно согласился и надел перчатки.

«Смотри, - предупредил противника Михайлов, - я сильно бить не буду. Но один разок ударю покрепче, и тогда ты на ногах не удержишься».

«Ладно, ладно, пугай! - усмехнулся парень. - Не может такого быть».

Начался бой. Михайлов легко уклонился от замахов огромного, но медлительного противника либо принимал удар на перчатку и отвечал слабыми контрударами. Но затем, выбрав удобный момент, он быстро и резко ударил Семёнова в подбородок.

У парня сразу подкосились ноги. Михайлов подхватил его на руки и осторожно положил на пол.

Через несколько секунд Семёнов пришёл в себя и, с опаской поглядывая на кулаки Михайлова, задумчиво проговорил:

«Ну, брат, никогда бы не поверил, что можно от кулака свалиться!..»

Такая огромная сила удара получается у боксёра оттого, что он наносит удар не только рукой, а всем корпусом.

Удар боксёра так тяжёл, что, не будь перчаток, боец вывихнул бы или разбил мелкие косточки своих собственных пальцев. Поэтому перед боем боксёры тщательно бинтуют руки и надевают тугие кожаные перчатки.

К этой предосторожности кулачные бойцы прибегали ещё в очень давние времена. В одном римском музее хранится бронзовая статуя отдыхающего бойца, отлитая две тысячи лет назад. На руках у бойца перчаток, правда, нет, но его кисти обмотаны толстыми кожаными ремнями.

Эти ремни назывались «цесты». Их надевали римские бойцы во время состязаний. Они тоже знали, что от сильного удара может пострадать кулак самого бойца.

Интересно, что самые лихие забияки-шнолышки, начав всерьёз заниматься боксом, совсем перестают драться так, зазря.

«Чем это объяснить?» - спросил я знакомого тренера.

«Очень просто, - ответил он. - Ребята теперь знают силу своего удара и, конечно, опасаются нанести повреждение и себе и

своему товарищу. Да им и неинтересно драться с теми, кто только и может размахивать без толку кулаками. Вообще у них теперь совсем другое отношение к бою. Разве можно сравнивать красивый, смелый и умный спортивный бокс с грубой и неуклюжей уличной дракой! Нет, мои ребята теперь чувствуют себя спортсменами. Они всегда могут постоять за себя, но не станут без нужды давать волю кулакам».

ОДИННАДЦАТЬ СЕКУНД

Удар боксёра отличается не только силой - он отличается и быстротой.

Для тебя секунда - ничтожный отрезок времени. Ты её и не заметишь.

А для боксёра секунда - это большое время. Её достаточно, чтобы успеть нанести пять-шссть ударов.

Как-то мне довелось слышать рассказ заслуженного мастера спорта Николая Королёва о его бое с известным финским боксёром Хеландером. Это была первая встреча Королёва с зарубежным противником, и Королёв её выиграл.

Хотя с того времени прошло больше пятнадцати лет, но Королёв отлично помнил этот бой и рассказывал о нём так интересно, живо и увлекательно, что никто из слушавших не заметил, как пролетело полчаса.

Королёв вспоминал, как трудно было ему разгадать тактику незнакомого противника.

Как он наконец понял сильные и слабые стороны финна. Как сумел навязать ему свою тактику и победить.

Он подробно рассказывал о наиболее важных моментах боя, о том, как он отражал удары Хеландера и как наносил ответные. Как от обороны он перешёл к нападению и как нанёс решающий удар.

«Сколько же времени продолжался бой?» - спросил кто-то из слушателей.

«Одиннадцать секунд», - ответил чемпион СССР.

Вот как много событий может произойти за такое ничтожное время!..

В момент удара кулак боксёра движется с быстротой восьми метров в секунду. Это самое быстрое движение из всех, какие знает спорт.

С известным советским боксёром Константином Градополовым был однажды такой случай.

Во время осмотра художественной выставки неловкий посетитель задел плечом за постамент и уронил стоявшую на нём статуэтку. Окружающие инстинктивно подались вперёд, чтобы подхватить падающую фигурку. Но, прежде чем кто-либо успел протянуть руку, Градополов уже поймал статуэтку на лету и спокойно поставил её на место.

Бокс научил его мгновенно оценивать положение и молниеносно действовать.

Ты заметил, что боксёры перед ударом не замахиваются?

Замахиваясь, ты невольно показываешь противнику, куда собираешься ударить, и у него есть время защититься. А удар должен быть неожиданным и быстрым.

Зритель видит, как боксёры стоят друг против друга, еяегка покачиваясь и подтанцовывая на упругих, напряженных ногах. Бойцы почти неподвижны. Лишь прикрывающие лицо и грудь перчатки чуть вздрагивают.

Тебе кажется, что бойцы отдыхают. А они ведут бой. Если бы ты мог заглянуть им в глаза, ты увидел бы в их зрачках молниеносные отблески ненанесенных ударов.

Вот один из противников собрался сделать выпад и уже напряг все мускулы. Но другой разгадал его намерение и тотчас приготовился к защите и к встречному удару. Первый боец это заметил и мгновенно изменил план атаки.

Такие намерения и обманы невидимы для зрителей. Но сами боксёры знают, что эти ненанесенные удары утомляют не меньше, чем нанесённые.

Но вот решение принято, и боксёр бросается на противника. В сокрушающий удар он вкладывает всю энергию своего тела. Его мышцы и нервы напряжены до предела.

Противник отвечает тем же. Удары сыплются с обеих сторон как град.

Не мудрено, что на три трёхминутные схватки боксёры тратят больше сил, чем футболисты на полтора часа игры.

Огромное напряжение боя может выдержать только очень крепкий и закалённый организм.

Вот почему так много внимания и времени уделяют боксёры тренировке.

В своей интересной книжке «На ринге» Николай Королёв рассказывает, как он готовился к матчу с Виктором Михайловым на первенство Советского Союза.

«По утрам - лёгкая гимнастика для разминки, потом пробежка по парку и душ.

К девяти часам заезжал на машине тренер, и мы отправлялись на Измайловское шоссе. Здесь я выходил из машины. В тренировочном костюме и тяжёлых лыжных ботинках я бегал за машиной по шоссе.

Бег проходил в быстром темпе. Когда наступала «мёртвая точка», я не сбивал темпа и продолжал бежать с той же скоростью.

Бег сменялся быстрой ходьбой. Во время ходьбы я надевал пальто, обвязывал шею толстым полотенцем, чтобы выделилось побольше влаги и тело хорошенько «подсушилось».

За утро я пробегал не меньше пятнадцати километров. Затем

шёл завтракать и отправлялся слушать лекции в институт, где я тогда учился.

После занятий я уходил в лес. Сперва немного бегал, а затем начинал рубить деревья, заранее отмеченные па рубку лесником. Выбирал я сосну обхвата в два.

Пока такую махину, с кроной под облака, срубишь, руки и ноги наработаются как следует. Рубил сплеча, тяжёлым топором на длинной ручке.

В лесу я проводил часа полтора. Наливались силой мышцы, укреплялись сердце, лёгкие. Весь организм привыкал к большой и длительной нагрузке.

Вечером я приходил в гимнастический зал. Иной раз не хочется - за день-то устал, а надо.

Начинал с самого полезного для боксёра - прыжков через верёвочку. Потом отрабатывал удары по подвешенному к потолку кожаному мешку, набитому песком, или по упругой груше, укреплённой на резиновых тяжах. Все удары и приёмы защиты шлифовал сначала медленно, потом быстрее и быстрее, стараясь не терять точности.

Затем - вольный бой с двумя-тремя противниками посильнее.

И, наконец, в заключение - снова упражнения на тренировочных снарядах, прыжки через верёвочку и игра в тяжёлый, набитый песком мяч».

МАЛЬЧИК НА РИНГЕ

Весной 1946 года в Московском цирке шли всесоюзные соревнования по боксу.

Посредине манежа возвышался белый дощатый помост. Это «ринг» - площадка для боёв. С четырёх сторон помост обнесён толстыми канатами. Около двух противоположных углов ринга по табуретке и по ведру с водой. На этих табуретках будут отдыхать противники во время минутных перерывов между схватками. А в это время их секунданты будут смачивать в воде губку, прикладывать её к затылку бойца, обтирать водой его лицо и грудь и затем обмахивать его полотенцем.

В боксе встречаются лишь противники одинакового веса. Все боксёры делятся поэтому на десять весовых категорий. Начинают Матч обычно самые лёгкие боксёры, заканчивают - самые тяжёлые.

Судья объявил имена участников боя в наилегчайшем весе. На ринг вышел смуглый мускулистый боксёр и остановился, поджидая противника.

Но, когда следом за ним показался второй участник схватки, на лицах тех зрителей, что не очень внимательно следят за спортивной жизнью, появились недоумевающие улыбки.

На ринге стоял невысокий, стройный юноша, почти мальчик. В ослепительном свете прожекторов, заливавших отгороженную канатами белую площадку, он казался школьником, в шутку надевшим большие боксёрские перчатки.

Юноша был почти на голову ниже своего соперника. Не верилось, что он может всерьёз выдержать хоть один его удар.

Раздался звук гонга, и схватка началась.

Юноша слегка пригнулся, весь сжался и, не теряя ни секунды, решительно и смело бросился на противника. Его руки наносили быстрые и точные удары, а глаза насторожённо и холодно следили за каждым движением соперника. Словно танцуя, он ловко увёртывался от тяжёлых перчаток, грозивших ему ударом, и мгновенно переходил в контратаку.

И вдруг он сделал какое-то неуловимое, быстрое, как блеск молнии, движение - и цирк загудел ог аплодисментов и восторженных восклицаний.

Смуглый боксёр лежал у ног юноши, тщетно пытаясь подняться. А тот стоял над ним с горящими боевым запалом глазами, готоеый тотчас возобновить прерванную схватку Но в этом уже не было необходимости. Обменявшись короткими замечаниями, судьи объявили, что победа присуждена Анатолию

Булакову - Москва.

В перерыве я встретился с тренером победителя, заслуженным мастером спорта Анатолием Булычёвым, и он рассказал мне о своём ученике.

Весной 1943 года, в числе других московских школьников, Толя Булаков пришёл на московский стадион «Динамо» и записался в детскую группу при секции бокса.

Но на первом же занятии произошёл конфуз. Когда ребята построились, тренер остановил взгляд на Толе и попросил его выйти вперёд.

«Вот что, приятель, - сказал тренер: - запишись-ка ты в какую-нибудь другую секцию. Боксёра из тебя все равно не получится. Это дело не по тебе».

И действительно, несмотря на свои тринадцать лет, Толя выглядел восьмилетним - такой он был заморыш. Он весил всего-навсего двадцать семь с половиной килограммов!

Но Толя не смутился. Он решительно отказался перейти в другую секцию и заявил, что хочет стать боксёром. Даже если его не примут, он будет ходить на занятия.

Мальчик так горячо и настойчиво убеждал тренера, что тот уступил и принял Толю в свою группу.

«Смотри только, - сказал он: - не пищать, если будут бить!»

Что греха таить, сперва Толе здорово попадало от его рослых и более сильных товарищей. Не раз он мрачно сидел где-нибудь в тёмном уголке спортивного зала и обиженно посапывал, потирая ушибленный в схватке нос.

Но стоило назвать его имя, как он тотчас встряхивался и готов был снова боксировать с кем угодно и сколько угодно.

В этом мужественном мальчике были заложены задатки чемпиона - смелость, решительность, стойкость, упорное стремление овладеть мастерством, упрямая воля к победе.

Опытный тренер это видел. Сколько таких смелых мальчишек прошло через его руки!

Вот и ещё один… Тренер взял Толю под своё особое наблюдение.

Он понимал, что одних занятий боксом Толе недостаточно. Ну хорошо, он отлично будет знать, как нанести удар и как от него защититься. Этих знаний для ринга мало. Бой есть бой. Боксёр должен быть не только смелым и терпеливым, он должен быть сильным, выносливым, ловким и быстрым.

Булычёв наметил целую программу занятий. По его совету Толя начал ходить по утрам на стадион. Там он бегал, прыгал, метал диск, играл в футбол. Осенью он стал посещать гимнастический зал и упражняться там на снарядах. А как только

выпал снег, начал ходить на лыжах и бегать на коньках.

Толя проводил на воздухе по многу часов. Мышцы его крепли, вес увеличивался.

Так же настойчиво и внимательно тренер воспитывал и характер будущего чемпиона.

Он учил его не рассчитывать только на силу.

«В боксе, - говорил Булычёв, - побеждают не кулаки, а голова. Воля, внимание и рассудок - вот что приносит победу».

Булычёв учил Толю не увлекаться горячкой боя, не терять хладнокровия в любой момент схватки.

«Следи за противником, - говорил он. - Разгадывай каждое его движение. Под градом ударов оставайся спокоен и внимателен».

Толя оказался отличным учеником. Через год он начал легко побеждать товарищей, которые раньше его били.

А в декабре 1946 года он уже участвовал в розыгрыше первенства Москвы наравне со взрослыми боксёрами и одержал победу над своим двадцатидвухлетним противником.

Толе было тогда всего шестнадцать лет, но весил он вдвое больше, чем три года назад, - ровно пятьдесят килограммов.

Уже став чемпионом Советского Союза, Толя Булаков все ещё выглядел мальчиком. Но беда была противнику, который рассчитывал легко с ним справиться! Булаков мог спокойно «протанцевать» вес три минуты схватки, ускользая от ударов, кружась вокруг противника, обманывая его ложными движениями. И вдруг в последний момент взорваться ураганом коротких, точных и резких ударов!

Удар!.. Ещё удар!.. И вот он уже идёт в свой угол, искоса поглядывая, не поднимается ли с нола уложенный им противник…

Правильно говорит народная пословица:

«Не тот силач, кто силён, а тот силач, кто умён!»

В ТРУДЕ И ОБОРОНЕ

О ТЕХ, КТО НЕ БОИТСЯ ПРОСТУДЫ

Как-то мне довелось побывать на острове Новая Земля, лежащем в Северном Ледовитом океане.

Наш пароход бросил якорь в проливе Маточкин Шар. Стоял июнь, но низкий берег был ещё покрыт снегом.

Большие пароходы заходят сюда не часто. Из домика на берегу выбежала кучка ребят поглядеть на редкого гостя.

Один маленький новоземелец так торопился, что не успел даже обуться и летел по снегу босиком.

«Вот это парень! - улыбнулся вышедший на палубу корабельный кок. - Не боится простуды!»

Глядя на этого закалённого мальчишку, я невольно вспомнил о тех городских ребятах, у которых делается насморк, если они ненароком подойдут к открытой форточке.

Почему так легко простужаются эти ребята?

Потому что их организм не привык к резким переменам температуры. У них слабая, вялая кожа. Она не предохраняет их от холода.

Как же им быть? Так и опасаться всю жизнь любого ветерка?

Нет, унывать им не следует. Эта беда поправимая.

Наш организм может приспосабливаться к различным условиям. Важно только привыкать к ним постепенно и непрерывно.

Вспомни, как неприятны бывают первые морозы в начале зимы. На термометре всего 1 - 2 градуса ниже нуля, а у тебя уже мёрзнут уши, нос и даже щёки.

А в феврале ты играешь на дворе в десятиградусный мороз и-не чувствуешь холода.

За зиму ты уже приспособился к морозному воздуху.

Мальчик с Новой Земли с самых малых лет привык бегать босиком по холодному сырому песку. Его пятки так же легко выносят мороз, как твои щёки. Он смело бегает без обуви и по снегу.

Как же приучить себя не бояться ни холода, ни жары?

Путь к этому один - закалка. А средств - целых три В аптеках они, правда, не продаются, но пользоваться ими может каждый.

Эти средства - воздух, вода и солнце.

Почему колхозные ребята обычно здоровее и крепче

городских?

Потому что они целый день проводят на свежем воздухе.

Я читал как-то дневник туристского похода одной пионерской дружины. Два месяца ребята путешествовали пешком по Карелии. Погода была изменчивой, но они не прятались от ненастья. И даже ночевали не в деревнях, а прямо в лесу или в поле, разбивая палатки или строя шалаши В дневнике было много записей о холодных ночах, о пронизывающем ветре, раздувавшем парусиновые стенки палаток, о нудных, моросящих дождях, не утихавших с утра до вечера.

Но ни на одной странице я не нашёл слов «насморк» или «кашель».

«Неужели никто из вас не простужался?» - спросил я авторов дневника.

«Конечно, нет, - ответили смелые путешественники. - Мы - народ закалённый. Да к тому же все время были на свежем воздухе. А те, кто привык к свежему воздуху, не простужаются».

Привыкай к холодному, свежему воздуху и ты. Как можно чаще проветривай свою комнату. Зимой открывай форточку на полчаса утром, днём и вечером, летом держи весь день открытым окно. Только не сиди под форточкой потным.

Летом спи с открытым окном, весной и осенью - с открытой форточкой.

Возьми за правило: каждый день, если только нет дождя, проводить на воздухе не меньше двух часов.

Утром выходи из дома с таким расчётом, чтобы до начала занятий успеть полчаса погулять. Вернувшись из школы, поиграй с ребятами часок на дворе или займись какой-нибудь работой на воздухе. Вечером, приготовив уроки, погуляй немного перед сном.

Некоторые ребята думают, что лучший способ не простудиться - одеться потеплей.

Они и летом-то играют в «лапту» или «городки» в куртках и длинных брюках. А зимой на них просто жалко смотреть. Идёт такой герой на лыжах в шубе, а под ней два свитера, да ещё шея обмотана вязаным шарфом.

И получается как раз наоборот: эти зяблики простужаются чаще других ребят.

Сначала вспотеют, а потом остановятся отдохнуть, расстегнутся и простынут. И так-то их организм не привык к холоду, а тут разгорячённое, потное тело обвеет морозным ветром. Вот и начинают чихать да кашлять.

Хочешь закалиться - не кутайся. Согреваться на холоде надо не лишней одеждой, а быстрым движением.

Есть рассказ о весёлом студенте, который всю зиму отапливал свою комнату одной вязанкой дров. Он не сжигал этих дров в печке. Как только ему становилось холодно, он взваливал охапку дров на плечи и спускался с пятого этажа на двор. А потом снова поднимался с той же охапкой на плечах в свою комнату. И опять ему становилось тепло.

Хороший способ закалки - холодная чистая вода.

Свежий воздух идёт впрок лишь тому, у кого чистая кожа. Дело в том, что человек дышит не только лёгкими. Он дышит и всей поверхностью кожи. Поэтому летом, когда в воздухе много пыли, надо почаще мыться или купаться. Кроме того, в жаркие дни человек больше потеет. Пот, смешиваясь с пылью, закупоривает поры, которыми дышит наша кожа. Вода эти поры промывает.

Холодная вода не только делает кожу чистой, она делает её упругой и крепкой. Вот почему так полезно купаться.

Но на севере купаться можно только три-четыре месяца в году. Зато обтираться водой можно круглый год.

Спортсмены так и поступают. После утренней зарядки они обязательно обтираются или обливаются холодной водой и растирают тело мохнатым полотенцем.

Третий способ закалки - солнце.

Под солнечными лучами кожа покрывается смуглым загаром. Загорелая кожа лучше оберегает организм от жары и холода, надёжнее защищает его от вредных микробов, вызывающих болезни.

ДРУЗЬЯ - ВРАГИ

Солнце, воздух и вода - твои друзья. Но они же могут оказаться и врагами.

Однажды летом, на берегу Чёрного моря, возле Гагры, загорала на пляже группа молодёжи.

Стояла страшная жара. Раскалённый воздух был тяжёл и неподвижен. Пляж давно опустел. На горячем песке нельзя было лежать. Даже пройти по нему босиком было больно.

На солнце оставались лишь несколько юношей. Это были здоровые, мускулистые парни, хорошие пловцы. Их бронзовая от загара кожа уже не боялась солнечных лучей.

Но скоро и им стало невмоготу. Один из них решил укрыться от солнца в воде.

Он поднялся на скалу, далеко вдававшуюся в залив, вытянул руки и бросился в море. Здесь, в тени скал, на глубоком месте, вода оставалась холодной даже в самую жару.

Прошло несколько секунд. Пловец не появлялся.

Сперва товарищи думали, что он показывает своё умение нырять. Но юноша больше не выплыл: он утонул.

Юноша был отличным пловцом и не боялся воды. Его убила не вода, а солнце.

Когда накалённое солнечными лучами тело сразу оказалось в холодной воде, от мгновенной перемены температуры все кровеносные сосуды резко сжались. Пловец потерял сознание и захлебнулся…

С солнцем шутить опасно. Даже ласковое северное солнце может наделать много вреда Иной раз заберутся ребята на пляж, растянутся па песке и валяются на солнцепёке, пока не надоест. Глядишь, один начинает зевать, будто не выспался, другого знобит, словно на берегу стало вдруг холодно, у третьего голова разболелась. Все это наделало солнце.

А ночью и того хуже. До утра не смолкают в палатках охи да вздохи. Кожа у ребят покраснела и горит, как обожжённая, - ни лечь, ни сесть. А через день-другой кожа трескается и сходит целыми лоскутами. Иной раз на теле остаются и долго не заживают настоящие язвы.

Чтобы солнце принесло не вред, а пользу, с ним надо быть осторожным. К солнечным лучам нужно привыкать постепенно.

С первого раза, пока кожа ещё не покрылась загаром, долго лежать на солнце нельзя. Погрелся пять минут - иди отдыхать в тень. На следующий день можешь пожариться минут десять. На третий день - пятнадцать. И так все прибавляй по пяти минут.

Но никогда не лежи на солнце больше получаса. Это вредно и привычному человеку.

Недаром туркмены и таджики носят летом вагные халаты и большие папахи. Даже они, родившиеся в жарких краях, опасаются солнечных лучей.

Привыкать к холодной воде тоже надо постепенно.

Начни это дело летом. Сначала приучи себя после утренней гимнастики обтираться с ног до головы тёплой водой, нагретой до 36 - 37 градусов. Намочи в воде губку или тряпочку и оботри все тело, а зятем хорошенько разотрись жёстким вафельным или мохнатым полотенцем.

Через несколько дней возьми воду немного холоднее, потом ещё холоднее, пока не привыкнешь обтираться не-подогретой водой комнатной температуры.

А как привыкнешь - переходи к обливаниям. Становись в таз или в корыто и обливайся прямо из кувшина. Не забывай только сразу же растереться полотенцем и быстро одеться.

Будь осторожен и во время купания. Никогда не купайся в незнакомом месте. На дне моря могут лежать большие скользкие камни, в реке могут оказаться водовороты и омуты.

Никогда не купайся сразу после еды.

Не сиди в воде больше десяти - пятнадцати минут. Не жди, пока застучат зубы, губы посинеют, а кожа покроется пупырышками. Такое купание принесёт тебе не пользу, а вред.

Будь осторожен и с воздухом. Им тоже надо пользоваться с умом.

Одно дело закаляться, а другое - простужаться. Весной и осенью, после игры или тренировки, не остывай на ветру, а сразу одевайся. Зимой, после лыжной прогулки или катания на коньках, надевай шубу, пока ещё не остыл.

И, уж во всяком случае, не вздумай бегать босиком по снегу или выбегать из тёплой комнаты на мороз без пальто. Пока ты ещё не закалился так, как новоземель-ские ребята, не советую им подражать. Наверняка простудишься!

А как закалишься - даже сильный мороз тебе не будет страшен.

Ты, наверное, и не представляешь себе, насколько могут закалить своё тело очень здоровые люди при настойчивой и длительной подготовке.

Нынешней зимой на набережной Москвы-реки стояла толпа зрителей. Люди перегибались через гранитную ограду и смотрели вниз.

Там, посредине замёрзшей реки, ледокол проделал длинную прорубь. А вдоль неё, по дымящейся от мороза воде, плыли

пятеро юношей. Они плыли не торопясь, отталкивая руками обломки льдин и весепо перекликаясь.

Это тренировались перед зимним проплывом по реке члены спортивного общества «Водник», ученики матроса спасательной станции Османа Кумукова. Такое соревнование проводится у нас каждый год.

В 1958 году в зимнем проплыве по Москве-реке участвовало шестьдесят спортсменов и среди них даже девушка - ученица девятого класса одной из московских школ, Наташа Синельникова.

Вот чего можно достичь разумной закалкой!

ДВА ОБЕДА И ВЯЗАНКА ДРОВ

Как стать сильным, быстрым, ловким и смелым? Первый шаг к этому - закалка.

Второй шаг - тренировка.

Чтобы хорошо пробежать на соревновании пять километров, Владимир Куц пробегал на тренировке не меньше тридцати.

Чтобы выдержать десятиминутный бой, Анатолий Буланов упражнялся в ударах и защитах по нескольку часов в день.

Чтобы проплыть быстро сто метров, Леонид Мешков проплывал на каждой тренировке раз в двадцать больше.

За тридцать лет занятий спортом заслуженный мастер спорта Алексей Дёмин пробежал на тренировках двадцать четыре тысячи километров!

Если бы он бежал по экватору, то обежал бы почти весь земной шар. Кроме того, он сделал сто тысяч прыжков, три тысячи раз метнул диск и четыре тысячи раз бросил копьё.

Большинство мастеров спорта тренируются круглый год.

Когда лёд покрывает реки, пловцы переходят тренироваться в закрытый плавательный бассейн, а гребцы садятся за вёсла учебных плотов в закрытом гребном бассейне.

Когда снег заносит шоссе, велосипедисты ставят свои машины в особые станки и крутят колёса, оставаясь на месте, словно белка в колесе.

Когда снег стаёт, лыжники тренируются на трамплинах, покрытых опилками или скользкой пластмассой, а конькобежцы переходят на летний, искусственный каток.

Так они сохраняют навыки тех сложных движений, которые применяются в их виде спорта. Но одного этого недостаточно.

Всякое соревнование - серьёзное испытание для организма.

Гребная гонка на два километра продолжается всего пять-шесть минут. За это время на долю гребцов выпадает такая большая работа, что они теряют по два килограмма веса.

Участник марафонского бега порой прибегает на финиш на семь-восемь килограммов легче, чем он выбежал со старта.

Бег на четыреста метров занимает меньше пятидесяти секунд. Но за это время бегун тратит столько сил, что иной раз не может сделать и шага больше и без сил опускается на траву.

К такой работе организм надо подготовить. Как это сделать?

Ранней весной, в хмурый, дождливый день, я проходил по московскому стадиону «Динамо».

Уже темнело. Порывы сырого холодного ветра гнали по небу серые тучи.

Стадион был пуст, нигде не души. Да и у кого появится желание без нужды вылезать из дома в такой ненастный вечер!

Проходя мимо футбольного поля, я заметил, что за решёткой ворот мелькнула какая-то фигура. Кто бы это мог быть?

Я заглянул на поле. Под моросящим дождём по беговой дорожке ровным, размеренным шагом бежал человек в трусах и свитере.

Это был Владимир Куц.

Ничто не могло заставить его отказаться от ежедневной тренировки. В любую погоду пробегал он свои пять - десять километров, неутомимо отмеряя круг за кругом перед пустыми трибунами.

«Я хочу, - говорил он друзьям, - добиться того, чтобы бег стал для меня самым естественным состоянием».

И Куц этого добился. Когда на XVI Всемирной олимпиаде он в жестокой борьбе опередил лучших бегунов мира, зрители ожидали, что, миновав финиш, Куц упадёт без сил, как это уже дважды произошло на их глазах с прославленными английскими бегунами. Свалившихся в обмороке победителей приходилось под руки тащить к трибуне почёта.

Но Куц, пробежав десять тысяч метров, не остановился. Он продолжал бежать, высоко подняв руку, под оглушительные крики восторга ста тысяч зрителей. Так он обежал весь стадион. Даже в раздевалке он отказался сесть в кресло, говоря, что совсем не устал.

«Это поистине железный человек», - писали про Куца австралийские газеты.

Но дело было совсем не в том, что у Куца какой-то особый организм. Дело было в его настойчивой и упорной тренировке.

Его организм втянулся в большую работу.

Бывает и наоборот В одном пионерском лагере, за неделю до закрытия, было объявлено, что в последнее воскресенье состоятся соревнования по бегу для всех желающих. Кто окажется самым быстрым?

Два приятеля, никогда ещё не участвовавшие в соревнованиях, решили подготовиться по-своему. Целую неделю они съедали по два обеда и ужина и старались побольше лежать.

«Будем копить силы и не тратить их попусту», - говорили они.

Но результат был для них неожиданным. Ребята так растолстели и отяжелели, что не только не заняли первых мест, но выдохлись уже к середине дистанции.

Настоящие спортсмены накапливают силы не отдыхая, а работая. Лучше всего укрепляет организм работа на воздухе.

Ты уже знаешь, что Николай Королёв готовился к матчам,

занимаясь рубкой деревьев в лесу.

Чемпионка мира по гимнастике Лариса Латынина, готовясь к соревнованиям, также ходила в лес. Но она предпочитала собирать грибы или ягоды.

«Пока наберёшь корзинку, сколько раз присядешь и пригнёшься! - говорила она. - Сколько километров незаметно пройдёшь! А это - отличная подготовка к соревнованиям».

Советую и тебе запомнить этот совет мастера спорта. Чем чаще ты будешь заниматься физическим трудом, тем основательней укрепишь свой организм.

Сделай перерыв в приготовлении уроков и займись какой-нибудь работой: напили или накоти дров, натри или вымой пол, подмети двор, разгреби снег, вскопай или прополи грядки, накопай картошки, принеси из колодца воды. Твой мозг за это время отдохнрт. а мышцы получат нагрузку, которая им так необходима.

Что же касается тренировок в любом виде спорта, то не приступай к ним, не посоветовавшись с преподавателем или инструктором физкультуры Неумелая тренировка может принести больше вреда, чем пользы.

В увлечении занятиями можно «перетренироваться» и не только не укрепить свой организм, а, наоборот, переутомиться и испортить сердце.

И не гонись за большими мускулами. Если у человека выпуклые мускулы, это не всегда ещё значит, что он очень силён, здоров и ловок. Главное, чтобы мускулы были развиты пропорционально, суставы гибки, сердце и лёгкие здоровы.

Приглядись к нашим лучшим атлетам, лыжникам, боксёрам, пловцам. Ты не заметишь у них особенно обрисовывающихся мускулов. А они легко побеждают противников, значительно более внушительных на вид.

Потому что в спорте одной силы мало: нужны ещё ловкость, выносливость и быстрота.

СКОЛЬКО Я ДОЛЖЕН ВЕСИТЬ?

В раздевалке любого спортивного клуба ты обязательно увидишь весы. Боксёры, борцы, тяжелоатлеты взвешиваются каждый день. В этих видах спорта можно соревноваться лишь с тем противником, который равен тебе по весу.

Если ты весишь шестьдесят килограммов, а твой противник - восемьдесят, борьба будет неравной: легче оторвать от земли и перебросить через себя человека весом в шестьдесят килограммов, чем в восемьдесят.

В боксе тоже - сила удара зависит от веса боксёра. В тяжёлой атлетике - чем человек крупнее, тем большую тяжесть может он поднять.

Но и все остальные спортсмены - бегуны, гребцы, велосипедисты, пловцы, гимнасты - также следят за своим весом. Изменение веса сигнализирует им, успешно ли идёт тренировка.

В первые дни усиленной тренировки вес начинает падать. Это хорошо: организм освобождается от лишнего жира и воды.

Потом падение веса прекращается. Организм пришёл в норму.

А затем вес начинает увеличиваться снова. Это результат тренировки: растут и крепнут мышцы.

Но, если теперь начнётся новое падение веса, спортсмен ’резко сокращает количество упражнений. Значит, его организм не справляется с такой нагрузкой, её надо уменьшить.

Тебе, конечно, нет необходимости взвешиваться ежедневно, но изредка проверять свой вес тебе не мешает тоже.

Прежде всего выясни, достаточно ли ты весишь.

Для этого сперва взвесься, а затем измерь свой рост. После этого раздели число килограммов твоего веса на число дециметров твоего роста. Если частное получится больше трёх - хорошо: твой вес нормальный. Если меньше трёх - значит, ты весишь недостаточно; тебе надо больше есть и больше спать.

Если частное больше четырёх, это тоже нехорошо: накопился лишний жирок. Чтобы его сбросить, надо больше бегать, играть в подвижные игры, работать на воздухе.

Пока ты растёшь, ты должен прибавлять по два килограмма на каждые три сантиметра роста, но не больше.

Рядом с весами обычно стоит металлический цилиндр с резиновой трубкой. Это - спирометр. Если глубоко вдохнуть, а затем выдохнуть воздух через трубку, аппарат покажет, сколько воздуха было в твоих лёгких при полном вдохе.

В твоих лёгких должно помещаться не меньше двух тысяч

кубических сантиметров воздуха. Чем больше ты станешь заниматься спортом, тем больше воздуха будут забирать при вдохе твои лёгкие, тем больше кислорода будут получать все клеточки твоего тела.

Есть особые приборы и для того, чтобы узнать, стал ты сильнее или нет.

Ты сжимаешь рукой металлический обруч или растягиваешь стальную пружину, а стрелка на циферблате показывает, с какой силой ты это китаешь.

ЖИВОЙ СЧЕТЧИК

Если ты когда-нибудь сидел рядом с шофёром в кабине автомобиля, то знаешь прибор, который говорит, с какой быстротой бежит машина. Это - спидометр, счётчик скорости.

У человека есть свой живой счётчик. Он рассказывает о том, как работает сердце.

Положи большой палец правой руки на запястье левой. Ты почувствуешь, как под пальцем бьётся маленькими толчками голубая жилка. Раз… два… три… четыре…

Это - пульс, отголосок работы твоего сердца.

Зимой и летом, ночью и днём, спишь ты или бегаешь - сердце не прекращает своей работы. Оно непрерывно сжимается и разжимается и, как насос, гонит по сосудам кровь. Кровь обегает все тело и разносит по всем его клеточкам кислород и питательные вещества.

Когда человек спит или отдыхает, клеткам надо немного пищи. Когда человек движется, пищи и кислорода клеткам требуется гораздо больше.

Повышенное питание клеток должно обеспечить сердце.

У лежащего человека сердце подаёт в сосуды каждую минуту около пяти литров крови. Стоит человеку встать и пойти, как клеткам понадобится уже десять - двенадцать литров крови в минуту. Если же человек бежит или быстро подымается по лестнице, сердце начинает сжиматься сильнее и чаще и прогонять по телу до двадцати литров крови в минуту.

Это сразу сказывается на пульсе: он тоже становится сильнее и чаще.

Особенно большая работа выпадает на долю сердца спортсмена.

Лыжная гонка на сто километров продолжается около восьми часов. За это время сердце гонщика перекачивает столько крови, что ею можно было бы наполнить целую железнодорожную цистерну!

Как-то врачи проверили, как работает сердце лыжника, когда он приближается к финишу. Оказалось, что оно сжимается двести раз в минуту и за это время прогоняет по сосудам шестьдесят литров крови!

Попробуй проверить свой пульс. Он должен быть семьдесят - восемьдесят удавов в минуту.

После бега или прыжков твой пульс может стать ударов на двадцать чаше. Но затем, через две-три минуты, сердце должно успокоиться и снова биться нормально.

Если твой пульс учащается сильнее и долго не приходит в норму, обязательно посоветуйся с врачом Может быть, упражнение, которое ты только что проделал, для тебя слишком трудно.

ТАКИМ ДОЛЖЕН БЫТЬ И ТЫ!

Я иду по улице.

Навстречу мне идёт пионер. На его груди я вижу маленький блестящий значок: серебряный бегун срывает грудью ленточку финиша.

На значке - надпись:

«Будь готов к труду и обороне!»

Я не знаком с этим пионером. Я даже не знаю, как его зовут и где он учится. Но я могу рассказать о нём очень многое.

Я знаю, например, что этот мальчик очень хорошо бегает. Ему достаточно десяти секунд, чтобы пробежать шестьдесят метров.

Умеет этот мальчик и прыгать. В длину он прыгает не меньше чем па три метра двадцать сантиметров.

Зимой этот пионер много ходил на лыжах. Я знаю точно, что однажды он прошёл на лыжах три километра всего за двадцать четыре минуты.

Прошлым летом он научился отлично плавать. Теперь ему достаточно трёх минут, чтобы проплыть сто метров.

Этот мальчик умеет также бросать в цель гранату, грести, ездить на велосипеде, делать восемь упражнений зарядки.

Он может быть судьёй в спортивной игре, может провести соревнование пионеров своего звена по лёгкой атлетике.

Я знаю также, что он бывалый турист и участвовал уже в трёх дальних походах.

Откуда же я узнал о нём так много?

Все это мне рассказал маленький серебряный бегун на его груди - значок «Будь готов к труду и обороне!»

Такой значок получают все ребята, которые выдержат испытания по различным видам спорта.

Ты тоже можешь научиться хорошо бегать, прыгать, плавать, ходить на лыжах и получить этот почётный значок. Если ты начнёшь тренироваться всерьёз, то вскоре станешь сильным, ловким, выносливым, быстрым и смелым. В этом тебе поможет спорт.

Так начинай же заниматься спортом, не теряя ни дня!

Пусть серебряный бегун украсит и твою грудь!